



Schnelle Shakshuka mit Käse

mit schwarzen Bohnen, Paprika und Ei



30-40min



3-4 Personen

Die Shakshuka ist ein echtes Allroundtalent. Sie passt mit ihrer Wandlungsfähigkeit zu jeder Tageszeit und ist einfach immer das Richtige – zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen, oder auch mal als Mitternachtssnack. In der würzigen Tomatensauce versteckt sich viel Gemüse, dazu das leckere Ei, der cremige Käse und der zarte Spinat – mmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 800g passierte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Babyspinat
- 4 Eier³
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 506kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 48.6g, Eiweiß 23.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in 0,5-1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



4. Gemüse ablöschen

Das **Gemüse** mit den **passierten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und das **Gemüse** mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** verfeinern. Den **Knoblauch** hinzugeben und alles 10-15Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Ggf. etwas mehr Wasser verwenden, damit die **Kartoffeln** gar werden.



2. Gemüse garen

Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. anbraten. Das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



5. Spinat und Bohnen zugeben

Die **1/2 des Spinats** grob hacken und mit den **Bohnen** unter das **Gemüse** rühren.



3. Bohnen abgießen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Eier garen

Mit einem Löffelrücken **4 Vertiefungen** formen und in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen. Abgedeckt ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Den **Käse** mit den Fingern zerkrümeln und über dem **Ei** und dem **Gemüse** verteilen. Die **Shakshuka** am besten in der Pfanne mit dem **restlichen Spinat** garnieren und servieren.