



Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomaten-Sauce und Aioli



40-50min



2 Personen

Diese spanische Interpretation einer orientalischen Shakshuka hat uns vom Fleck weg begeistert. Das gebackene Ofengemüse - Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika - wird mit einer würzigen Tomatensauce mit Bohnen vermengt und noch einmal kurz gebacken. Das ebenfalls kurz mitgebackene Ei ist eine feine Ergänzung, und ohne Aioli geht in Spanien ja schon mal gar nichts.

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 10g frische Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 200g passierte Tomaten
- 2 Bio-Eier ³

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 22.2g,
Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 25.5g



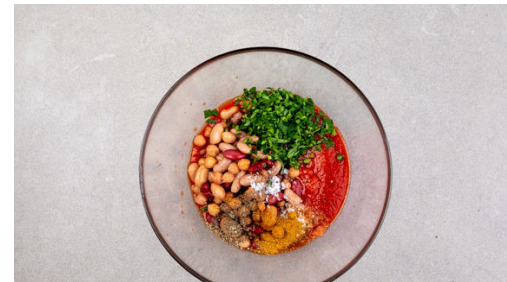
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Limettensafts** mit der **Mayonnaise** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limettensaft** verwenden.



Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-25Min. rösten.



Die **Bohnen** mit den **passierten Tomaten**, ca. **3/4 der Petersilie**, der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** auf dem Blech vermengen. Das **Gemüse** 5-8Min. im Ofen rösten, bis die **Bohnen** warm sind.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Die **Eier** vorsichtig aufschlagen und auf das **Gemüse** gleiten lassen. Im Ofen 2-3Min. backen, bis das **Eiweiß** stockt, das **Eigelb** aber noch flüssig ist. **Tipp:** Die **Eier** garen auf dem heißen **Gemüse** noch nach. Das **Ofengemüse** mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit der **Aioli** servieren.