



Low Carb Shakshuka mit Feta und Ei

mit schwarzen Bohnen und Paprika



30-40min



2 Portionen

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
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Bio-Eier ¹
- 50g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 27.6g



1. Gemüse schneiden

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



4. Sauce kochen

Den **Knoblauch** und **1TL Gewürzmischung** unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. mitbraten, dann mit den **passierten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und das **Gemüse** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



2. Gemüse anbraten

Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker würzen.



5. Spinat unterheben

Die **Bohnen** unterrühren, dann ca. $\frac{2}{3}$ des **Spinats** unterheben und zusammenfallen lassen.



3. Bohnen abtropfen

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



6. Eier stocken lassen

Mit einem Löffelrücken **2 Vertiefungen** formen und in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen. Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln und um die **Eier** verteilen. Abgedeckt 5-10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Die **Shakshuka mit je 1 Ei** auf Teller verteilen, mit dem **restlichen Spinat** garnieren und servieren.