



Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomaten-Sauce und Aioli



40-50min



3-4 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.

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 20g frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 400g passierte Tomaten
- 4 Bio-Eier ³

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 22.2g,
Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 26.1g



1. Gemüse schneiden

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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



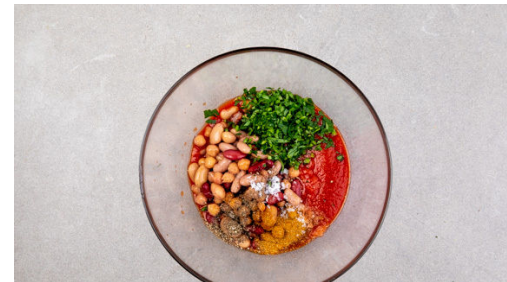
4. Aioli zubereiten

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.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2-3EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-25Min. rösten.



5. Sauce würzen

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.



3. Bohnen abgießen

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



6. Eier mitbacken

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.