



Schnelle Shakshuka mit Käse

mit schwarzen Bohnen, Paprika und Ei



30-40min



2 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
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g passierte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Bio-Eier³
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

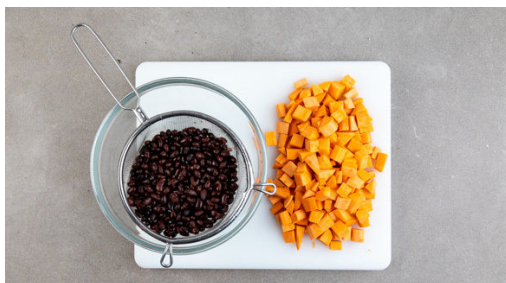
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

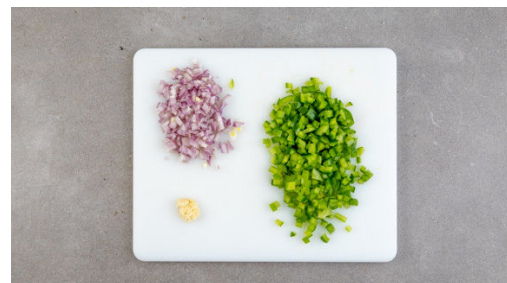
Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 29.9g



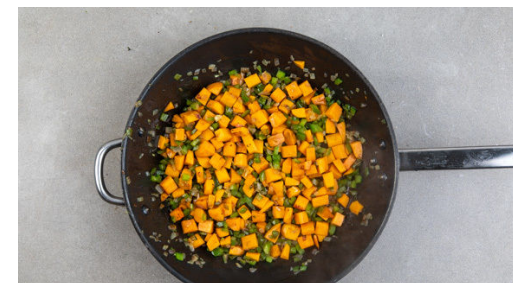
1. Süßkartoffel schneiden

Die **Süßkartoffel** ggf. schälen und in 0,5-1cm große Würfel schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.



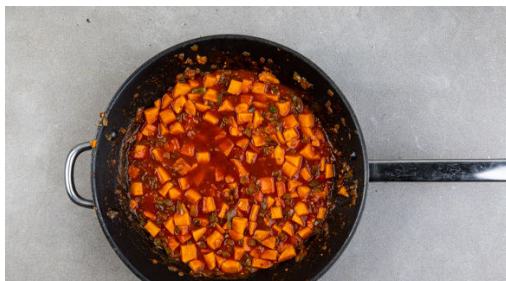
2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



3. Gemüse braten

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



4. Sauce ansetzen

Das **Gemüse** mit den **passierten Tomaten** und 100-150ml 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.



5. Eier garen

Die **1/2 des Spinats** grob hacken. Die **Bohnen** und den **gehackten Spinat** unter das **Gemüse** rühren. Mit einem Löffelrücken **2 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.



6. Anrichten und servieren

Die **Shakshuka** am besten in der Pfanne mit dem **restlichen Spinat** garnieren und servieren.