



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!

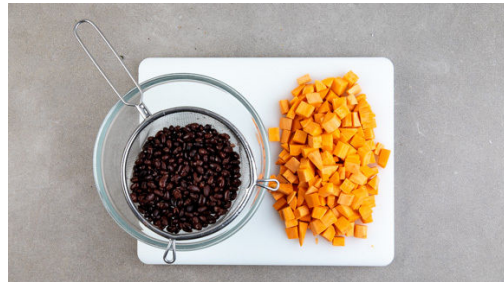
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1kg passierte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Babyspinat
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Packungen Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

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

Energie 536kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 24.4g



1. Süßkartoffel schneiden

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



4. Sauce ansetzen

Das **Gemüse** mit den **passierten Tomaten** und 150-200ml 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 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.



5. Eier garen

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



3. Gemüse braten

Die **Kartoffeln**, 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.



6. Anrichten und servieren

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