



Grüne Shakshuka mit Wirsing und Kürbis

dazu knuspriges Knoblauchbaguette



ca. 25min



2 Personen

Die Shakshuka ist ein beliebtes Gericht der levantinischen Küche. Ein wahrhaft vielseitiges noch dazu, denn mit leckerem Wirsing, Kürbis und Cannellinibohnen passt sich der Gemüseauflauf mir nichts, dir nichts den jahreszeitlichen Gegebenheiten an. Frischer Salbei und orientalische Gewürze verfeinern das raffinierte Veggie-Mahl, dazu gibt es knuspriges Knoblauchbaguette. Guten Appetit!

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Wirsing
- 15g frische Petersilie & Salbei
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Bio-Eier ³

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Den restlichen Wirsing z. B. in einem leckeren Gemüseeintopf verwerten oder blanchieren und für eine spätere Verwendung einfrieren.

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 785kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 32.0g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis samt Schale** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit ca. **3/4 des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



Die **Brötchen** aufschneiden, einmal quer halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen. Den **restlichen Knoblauch** auf den **Brötchen** verteilen. Die **Brötchen** mit insgesamt 1-2TL Olivenöl beträufeln und 7-10Min. im Ofen goldbraun und knusprig rösten.



Die **1/2 des Wirsings** in feine Streifen schneiden, harte Strunkteile entfernen. Die **Salbeiblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Wirsing**, den **Salbei** und die **Cannellinibohnen samt Flüssigkeit** zum **Kürbis** in die Pfanne geben und alles unter Rühren ca. 1Min. anbraten.



Mit einem Löffelrücken **2 Vertiefungen** im **Gemüse** formen und in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen. Abgedeckt 5-10Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist und das **Eigelb** nach Wunsch noch flüssig oder fest ist. Dabei evtl. 3EL Wasser hinzugeben, falls die **Shakshuka** zu trocken ist.



Das **Gemüse** mit 75-100ml Wasser ablöschen und die **1/2 des Brühwürztes** und 1 Prise Salz unterrühren. Einmal aufkochen lassen, dann 5-7Min. schmoren, bis das **Gemüse** gar ist. Mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.
Die **Shakshuka** mit dem
Knoblauchbaguette servieren und nach
Belieben mit der **Petersilie** sowie Salz und
frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.