



## 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!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

## Kochtipp

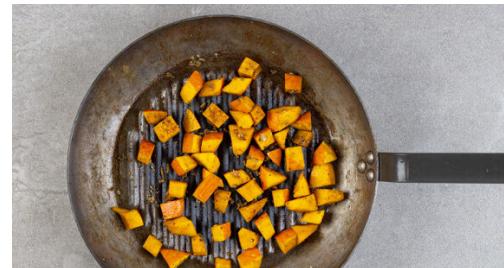
Den restlichen Wirsing z. B. in einem leckeren Gemüseintopf verwerten oder blanchieren und für eine spätere Verwendung einfrieren.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Kürbis anbraten

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.



### 4. Brötchen rösten

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.



### 2. Wirsing mitbraten

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.



### 5. Eier garen

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.



### 3. Gemüse schmoren

Das **Gemüse** mit 75-100ml Wasser ablöschen und die **1/2 des Brühgewürzes** 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.



### 6. Petersilie hacken

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.