



## Grüne Shakshuka mit Wirsing und Kürbis

dazu knuspriges Knoblauchbaguette



ca. 25min



3-4 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!



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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Energie 768kcal, Fett 21.9g,  
Kohlenhydrate 107.7g, Eiweiß 31.8g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 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 **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 2-3TL Olivenöl beträufeln und 7-10Min. im Ofen goldbraun und knusprig rösten.



Den **Wirsing** 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. 1 Min. anbraten.



Mit einem Löffelrücken **4 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. 4-5EL Wasser hinzugeben, falls die **Shakshuka** zu trocken ist.



Das **Gemüse** mit 150-200ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** und 1 Prise Salz unterrühren. Einmal aufkochen lassen, dann 5-7Min. schmoren, bis das **Gemüse** gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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.