



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!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Hokkaidokürbisse
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Wirsing
- 15g frische Petersilie & Salbei
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 4 Baguettebrötchen¹
- 4 Bio-Eier³

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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kürbis anbraten

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.



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 2-3TL Olivenöl beträufeln und 7-10Min. im Ofen goldbraun und knusprig rösten.



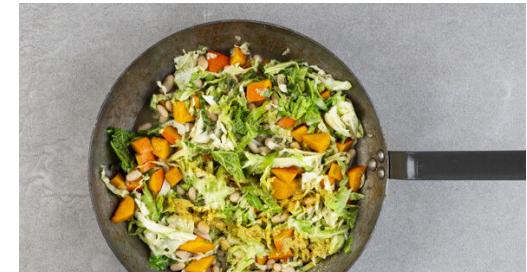
2. Wirsing mitbraten

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. 1Min. anbraten.



5. Eier garen

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.



3. Gemüse schmoren

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.



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.