



Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomatensauce und Dip



40-50min



2 Portionen

Diese spanische Interpretation einer orientalischen Shakshuka hat uns vom Fleck weg begeistert. Das gebackene Ofengemüse - Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika - wird mit einer würzigen Tomatensauce mit Bohnen vermengt und noch einmal kurz gebacken. Das ebenfalls kurz mitgebackene Ei ist eine feine Ergänzung, und ohne Knoblauchdip geht in Spanien ja schon mal gar nichts ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Paprika
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 200g passierte Tomaten
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Die Eier am besten nacheinander in eine kleine Tasse aufschlagen, so kann ggf. Eierschale entfernt werden.

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 26.3g,
Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 24.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



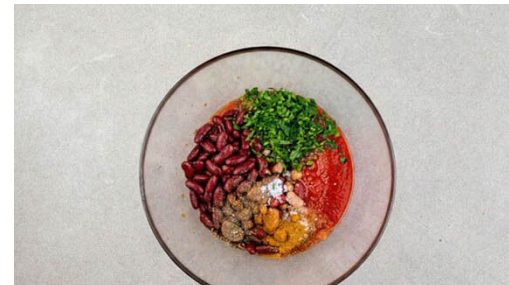
4. Knoblauchdip zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** und die **½ des Limettensafts** mit 2EL Mayonnaise verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limettensaft** verwenden.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-25Min. rösten.



5. Bohnen würzen

Die **Bohnen** mit den **passierten Tomaten**, ca. **¾ der Petersilie**, **1TL Gewürzmischung** oder **mehr nach Geschmack** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** auf dem Blech vermengen. Das **Gemüse** noch 5-8Min. im Ofen rösten, bis die **Bohnen** warm sind.



3. Bohnen abgießen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken.



6. Eier mitbacken

Mit einem Löffel **2 Kuhlen** im **Gemüse** formen. Die **Eier** vorsichtig hineingleiten lassen und 2-3Min. backen, bis das **Eiweiß** stockt, das **Eigelb** aber noch flüssig ist. Das **Ofengemüse** mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit dem **Knoblauchdip** servieren.