



Shakshuka mit Feta und Ei

mit Kidneybohnen und Paprika



30-40min



3-4 Personen

Die Shakshuka ist ein echtes Allroundtalent. Sie passt mit ihrer Wandlungsfähigkeit zu jeder Tageszeit und ist einfach immer das Richtige - zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen, oder auch mal als Mitternachtssnack. In der würzigen Tomatensauce versteckt sich viel Gemüse, dazu das leckere Ei, der cremige Käse und der zarte Spinat - mmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 800g passierte Tomaten
- 2 Packungen Babyspinat
- 4 Bio-Eier³
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 476kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 22.8g



1. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffeln** schälen und in 0,5-1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



4. Sauce kochen

Den **Knoblauch** und **2TL Gewürzmischung** unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. mitbraten, dann mit den **passierten Tomaten** und 150-200ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und das **Gemüse** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist und die **Süßkartoffeln** gar sind.



2. Gemüse anbraten

Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



5. Spinat unterheben

Die **Bohnen** unterrühren, dann ca. **2/3 des Spinats** unterheben und zusammenfallen lassen.



3. Bohnen abtropfen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Eier stocken lassen

Mit einem Löffelrücken **4 Vertiefungen** formen und in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen. Abgedeckt 5-10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln und über dem **Ei** und dem **Gemüse** verteilen. Die **Shakshuka** mit dem **restlichen Spinat** garnieren und servieren.