



Curry-Shakshuka an Röstkartoffeln

dazu selbst gemachtes Tzatziki



ca. 30min



4 Portionen

Abwechslungsreiche Gerichte sind absolute Geschmackserlebnisse: heiß und kalt, würzig und mild, knusprig und saftig – durch diese Kontraste schmeckt es gleich nochmal so gut. Deswegen haben wir unsere tomatige Shakshuka-Pfanne mit etwas Curry-Aroma angereichert und mit gerösteten Kartoffeln sowie einem cremig-frischen Tzatziki kombiniert. Traditionell ist diese Mischung vielleicht nicht, aber sie schmeckt einfach fantastisch!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Madras-Currypulver³
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Gurken
- 2 Becher Joghurt²
- 4 Bio-Eier¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Kochtipp

Man kann das Wasser mit der Tomatendose abmessen, um möglichst alle Tomatenreste aus der Dose verwenden zu können.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 611kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 18.3g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit 3EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen ca. 20Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



4. Tzatziki anrühren

Währenddessen die **Gurken** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann die **Gurken** grob raspeln und mit dem **Joghurt**, dem **restlichen Knoblauch**, 2TL Essig und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren. Das **Tzatziki** mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse zubereiten

Während der Ofen vorheizt, die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, die ½ des Knoblauchs und das **Currypulver** unterrühren und 30-60Sek. mitbraten.



5. Fertigstellen & servieren

4 kleine Kuhlen in die **Shakshuka** drücken, je **1 Ei** in jede Kuhle geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 5-7Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze weiter köcheln lassen, bis die **Eier** gekocht, aber noch weich sind. Die **Shakshuka** mit den **Kartoffeln** und dem **Tzatziki** anrichten und servieren.



3. Shakshuka kochen

Die **Tomaten** und 200ml Wasser zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben. Die Hitze etwas reduzieren und die **Tomaten** ca. 15Min. köcheln lassen, sodass die **Shakshuka** eindickt, dabei ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Am Ende der Garzeit die **Shakshuka** mit je 1TL Salz und Zucker sowie etwas Pfeffer nach Geschmack würzen.



6. Kühles Grün

Dieses Gericht eignet sich hervorragend dazu, die Reste von Kräutern oder anderen Garnituren aus dem Kühlschrank aufzubrauchen: Egal, ob Lauchzwiebeln, Petersilie, Schnittlauch oder sogar Koriander: Fein geschnitten über die Shakshuka gestreut oder in das Tzatziki gerührt machen sie sich ganz wunderbar.