



Schnelle Shakshuka mit Ei

und Kichererbsen



ca. 20min



1 Portion

Ein orientalischer Klassiker im Express-Format: Knackige Paprika, nahrhafte Kichererbsen und passierte Tomaten köcheln in der Pfanne mit aromatischem Ras el-Hanout. Zwei darin sanft stockende Eier machen diese Shakshuka zu jeder Tageszeit zum perfekten, unkomplizierten Genuss.

- 1 Paprika
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Bio-Eier ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Energie 568kcal, Fett 25.9g,
Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 22.7g

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1 EL Olivenöl erwärmen. Die **Paprikastreifen** ca. 5 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.

Inzwischen die **½ der Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit den **passierten Tomaten**, 50ml Wasser und der **Gewürzmischung** in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und das **Gemüse** 8-10Min. unter regelmäßigem Rühren sanft köcheln lassen. Mit 1 kräftigen Prise Zucker würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen und mit einem Löffel 2 Mulden im **Gemüse** formen, dabei aber nicht bis auf den Pfannenboden durchdrücken. In jede Mulde **1 Ei** gleiten lassen und die Pfanne mit einem Deckel bedecken. Die **Eier** in 3-4Min. bis zum gewünschten Gargrad garen, dann die **Shakshuka** servieren.



Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du **kaltgepresste Säfte**, feine Snacks oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**