



Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomatensauce und Aioli



40-50min



3-4 Personen

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 Aioli geht in Spanien ja schon mal gar nichts.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 400g passierte Tomaten
- 4 Bio-Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Mayonnaise³
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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

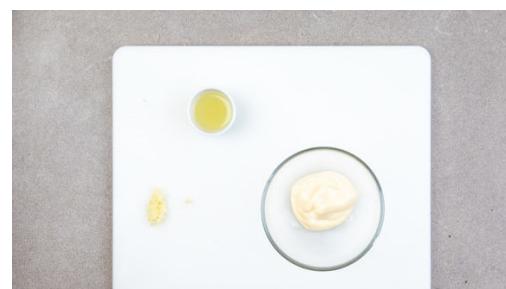
Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 632kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 24.6g



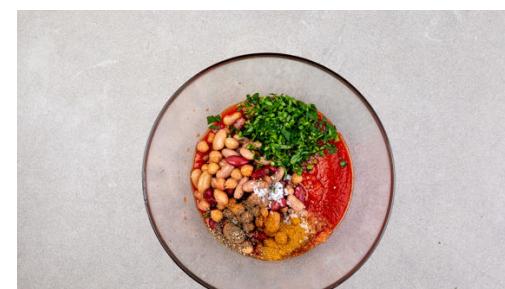
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Limettensafts** mit 4EL Mayonnaise verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limettensaft** verwenden.



Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2-3EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-25Min. rösten.



Die **Bohnen** mit den **passierten Tomaten**, ca. **3/4 der Petersilie**, der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** auf dem Blech vermengen. Das **Gemüse** 5-8Min. im Ofen rösten, bis die **Bohnen** warm sind.



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



Mit einem Löffel **4 Kuhlen** formen und die **Eier** vorsichtig hineingleiten lassen. Im Ofen 2-3Min. backen, bis das **Eiweiß** stockt, das **Eigelb** aber noch flüssig ist. Das **Ofengemüse** mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit der **Aioli** servieren.