MARLEY SPOON



# Kichererbsen-Shakshuka mit Feta & Ei

dazu knuspriges Baguette

20-30min 4 Portionen

Shakshuka wird in Nordafrika und arabischen Ländern oft als herzhaftes Frühstück oder Mittagessen serviert. Typisch für das Gericht ist die reichhaltige Tomatensauce, in der die Eier gegart werden. Kleiner Tipp: Lass die Eier nicht zu lange kochen, damit das Eigelb noch ein wenig verlaufen kann. Heute wird aus der Shakshuka mit einer guten Handvoll Kichererbsen, Babyspinat und Käse ein sättigendes Abendessen! Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 10g Petersilie
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 Bio-Eier [1]
- 2 Vollkornbaguettebrötchen [2,4]
- 100g Feta [3]

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, tiefe Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

**Allergene**
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Sesamsamen** (4).

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 684kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 29.1g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** für weniger Schärfe ggf. entkernen und die **½ oder nach Geschmack mehr** fein würfeln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken.



### 2. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen, tiefen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze und 2–3Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **Peperoni nach Geschmack** und **2TL Gewürzmischung** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



### 3. Sauce zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen, dann zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Die **gehackten Tomaten** unterrühren und mit mehr **Gewürzmischung**, ½TL Salz sowie Pfeffer abschmecken und die **Sauce** ca. 10Min. einköcheln lassen.



### 4. Spinat und Eier garen

Den **Spinat** nach und nach untermengen und zusammenfallen lassen. Die **½ der Petersilie** unterrühren, dann 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.



### 5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4–5Min. im Ofen aufbacken.



### 6. Garnieren und servieren

Den **Feta** zerkrümeln und die **Shakshuka** mit dem **Feta** und der **restlichen Petersilie** garnieren. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und mit der **Shakshuka** servieren.