MARLEY SPOON



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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 568kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 22.7g



1. Paprika braten

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



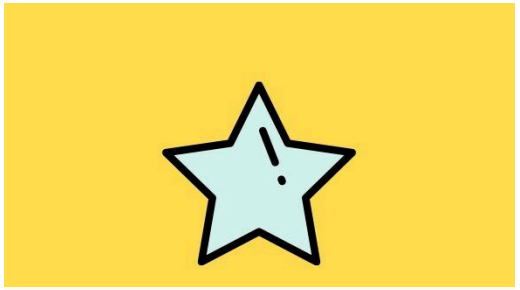
2. Sauce zubereiten

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.



3. Eier garen

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.



4. Jetzt bewerten!

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!



5. Hat es dir geschmeckt?

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!



6. Ein Extra gefällig?

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!