MARLEY SPOON



Low Carb Shakshuka mit Feta und Ei

mit schwarzen Bohnen und Paprika

30-40min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Bio-Eier [1]
- 50g Feta [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

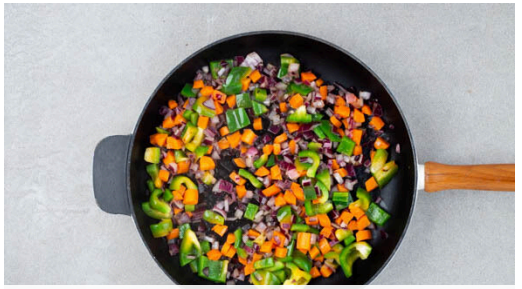
Nährwertangaben pro Portion

Energie 491kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 46.6g, Eiweiß 23.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in 0,5–1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Gemüse anbraten

Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 8–10Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker würzen.



3. Bohnen abtropfen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Sauce kochen

Den **Knoblauch** und **1TL Gewürzmischung** unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. mitbraten, dann mit den **passierten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und das **Gemüse** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



5. Spinat unterheben

Die **Bohnen** unterrühren, dann ca. ⅔ **des Spinats** unterheben und zusammenfallen lassen.



6. Eier stocken lassen

Mit einem Löffelrücken **2 Vertiefungen** formen und in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen. Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln und um die **Eier** verteilen. Abgedeckt 5–10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Die **Shakshuka mit je 1 Ei** auf Teller verteilen, mit dem **restlichen Spinat** garnieren und servieren.