MARLEY SPOON



Low Carb Shakshuka mit Feta und Ei

mit schwarzen Bohnen und Paprika

30-40min 4 Portionen

Die Shakshuka ist ein echtes Allroundtalent. Sie passt mit ihrer Wandlungsfähigkeit zu jeder Tageszeit und ist einfach immer das Richtige – zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen, oder auch mal als Mitternachtssnack. In der würzigen Tomatensauce versteckt sich viel Gemüse, dazu das leckere Ei, der cremige Käse und der zarte Spinat – mmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 800g passierte Tomaten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 Bio-Eier [1]
- 100g 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

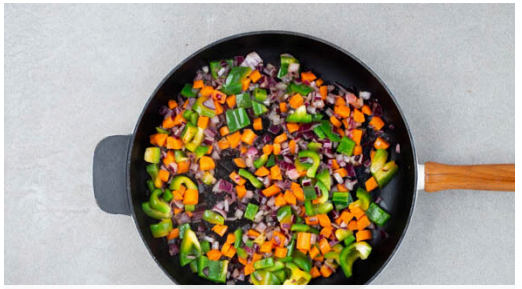
Nährwertangaben pro Portion

Energie 495kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 45.8g, Eiweiß 23.1g



1. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffeln** 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 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 8–10Min. anbraten. Mit je 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 **2TL Gewürzmischung** unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. mitbraten, dann mit den **passierten Tomaten** und 300ml 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 **4 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.