



## Shakshuka mit Oliven und Ei

mit Paprika, Bohnen und Kürbiskernen



30-40min



3-4 Personen

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



## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen passierte Tomaten
- 200g Babyspinat
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 20.9g



### 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

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Süßkartoffeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 8–10Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 kräftigen Prise Zucker abschmecken.



### 3. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Oliven** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 4. Gemüse verfeinern

Den **Knoblauch** und **2TL Gewürzmischung** unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. mitbraten. Mit den **passierten Tomaten** und 150–200ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und das **Gemüse** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist und die **Süßkartoffeln** gar sind.



### 5. Bohnen und Spinat zugeben

Die **Bohnen** unter das **Gemüse** rühren, dann ca. **2/3 des Spinats** unterheben und zusammenfallen lassen.



### 6. Eier garen

Mit einem Löffelrücken **4 Vertiefungen** im **Gemüse** formen und in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen. Abgedeckt 5–10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Die **Shakshuka** mit den **Kürbiskernen**, den **Oliven** und dem **restlichen Spinat** garnieren und servieren.