



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-Eier³

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. sant 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.