



Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomaten-Sauce und Dip



40-50min



3-4 Personen

Diese spanische Interpretation einer orientalischen Shakshuka hat uns vom Fleck weg begeistert. Das gebackene Ofengemüse - Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika - wird mit einer würzigen Tomatensauce mit Bohnen vermengt und noch einmal kurz gebacken. Das ebenfalls kurz mitgebackene Ei ist eine feine Ergänzung, und ohne Knoblauchdip geht in Spanien ja schon mal gar nichts ...

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 500g passierte Tomaten
- 4 Bio-Eier ³

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 630kcal, Fett 23.6g,
Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 24.5g



4. Knoblauchdip zubereiten

2. Gemüse rösten

5. Sauce würzen

3. Bohnen abgießen

6. Eier mitbacken

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**