



Kichererbsen-Ei-Ragout Puttanesca-Art

mit Kapern und knuspriger Ciabatta



ca. 25min



3-4 Personen

Hier verschmelzen die Esskulturen – und wir schmelzen nur so dahin: Das deftige Kichererbsenragout mit Miso, Tomaten, Chili und frischem Spinat erinnert in seiner cremigen Gänze an eine Shakshuka, vor allem, wenn am Schluss das Ei darin gegart wird. Aber dank Kapern und Basilikum wird man auf erfreuliche Art und Weise an den italienischen Klassiker Puttanesca erinnert. Insgesamt eine gelungene Symbiose des guten Geschmacks!

Was du von uns bekommst

- 5 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 4 Ciabattabrotchen ^{1,6,7}
- 2 Dosen Kichererbsen
- 200g Blattspinat
- 4 Bio-Eier ³
- 10g Basilikum
- 2 Packungen Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **zwei Zehen** fein würfeln, die **übrige Zehen** halbieren.



2. Ragout kochen

Den **gewürfelten Knoblauch** und **1/2TL Chiliflocken** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Tomaten**, die **Misopaste**, 1EL Honig und 1TL Salz einrühren und ca. 2Min. unter Rühren anbraten, dann abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6Min. kochen. Nach Geschmack mit mehr **Chiliflocken** verfeinern.



3. Ciabatta backen

Die **Brötchen** in dünne Scheiben schneiden und die Schnittflächen mit dem **halbierten Knoblauch** einreiben. Die **Brötchenscheiben** mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen in ca. 7Min. goldbraun backen.



4. Kichererbsen mitgaren

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Spinat** in die Pfanne zu der **Tomatensauce** geben und 2-3Min. mitkochen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Eier garen

Mit einem Löffelrücken **4 Vertiefungen** formen, in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt 4-6Min. sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist.



6. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Ragout mit je 1 Ei** vorsichtig auf Teller verteilen, dann mit den **Ciabattascheiben** anrichten und mit dem **Basilikum** und den **Kapern** garniert servieren.