

📖 Frühstück



Grüne Shakshuka

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 298 kcal pro Portion

••• Mittel

📖 Deutsche Küche

🌍 International

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

4 Paprika, grün

0,50 Bund Petersilie

100 ml Gemüsefond

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 Stangen Lauch

1 Zucchini

1 El Jalapeños

0,50 Tl Kreuzkümmel, gemahlen

2 Eier

60 g Feta

2 El Sesam, schwarz

2 El Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Backofen auf 250 °C Oberhitze vorheizen. Paprika abwaschen, halbieren und entkernen. Mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Ofen rösten bis die Haut schwarz geworden ist. Anschließend aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut mit einem scharfen Messer abkratzen.
- 2 Petersilie fein hacken. Petersilie und Paprikafruchtfleisch zusammen mit Gemüsefond in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Knoblauch und Zwiebel schälen. Lauch putzen und den Strunk entfernen. Zucchini abwaschen, entkernen. Alles inklusive der Jalapeños in feine Würfel schneiden.
- 3 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Lauch, Zwiebel und Zucchini einige Minuten anbraten. Knoblauch und Jalapeños hinzugeben. Pürierte Paprika hinzugeben. Aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen.
- 4 Zwei Kühlen in die Shakshuka drücken. Herd auf kleine Hitze stellen. In jede Kuhle ein Ei schlagen. Abgedeckt das Ei stocken lassen.
- 5 Shakshuka auf Tellern anrichten. Feta drüber bröseln. Sesam drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	239kJ /58kcal	1.245kJ /298kcal
Fett	3g	11g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	5g	23g
davon Zucker	4g	18g
Eiweiß	4g	16g
Salz	2g	6g