



# Grünes Shakshuka mit Dill,

Zucchini, Hirtenkäse und Fladenbrot

SPECIAL



Babypinac



grüne Paprika



türkische Gewürzmischung



Petersilie



Zucchini



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Harissa“



Dill



Joghurt (3,5% Fett)



Mini-Fladenbrot



Eier

15 [20 | 20] Min. 35 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

So hast Du Shakshuka noch nicht gegessen! Mit unserem Special-Gericht in dieser Woche machen wir die würzigen Kräuter zum Star dieses außergewöhnlichen Essens. Dill und Petersilie bringen einen unverwechselbaren Geschmack mit sich. Hast Du ein grünes Shakshuka schon einmal probiert? Durch den hohen Gemüseanteil ist diese Version besonders gesund und lecker!

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **3 kleine Schüsseln** und **1 Auflaufform**.



**1 ZERKLEINERN**  
 Blätter von den **Kräutern** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Paprika** vierteln, entkernen, zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



**4 JOGHURTDIP & GEWÜRZÖL**  
**Joghurt** in einer kleinen Schüssel mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken und beiseitestellen. In einer weiteren kleinen Schüssel **Olivenöl**\* und **Gewürzmischung „Harissa“** vermengen und ebenfalls beiseitestellen.



**2 DÜNSTEN**  
**Olivenöl**\* in den Mixtopf zugeben und **10 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten. Währenddessen eine passende Auflaufform einfetten. Danach **türkische Gewürzmischung**, **Gemüsebrühpaste**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* in den Mixtopf zugeben, Messbecherdeckel nicht aufsetzen, **3 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen und währenddessen den **Spinat** langsam zugeben. **Grüne Gemüsesoße** in die Auflaufform geben und darin verteilen.



**5 BROT BACKEN**  
**Fladenbrot** mit in den Ofen geben und für 2 – 4 Min. aufbacken. Danach das fertige **Shakshuka** mit den zerkleinerten **Kräutern** bestreuen und nach Belieben mit dem **Harissa-Öl** beträufeln.



**3 SHAKSHUKA BACKEN**  
 Mit einem Löffel 2 [3 | 4] Mulden in die **Soße** drücken. Die **Eier**\* einzeln aufschlagen und je 1 **Ei**\* in jede Mulde geben. **Hirtenkäse** mit den Händen auf die **Gemüsesoße** um die **Eier** herum bröseln. **Grünes Shakshuka** für 10 Min. im Ofen backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



**6 ANRICHTEN**  
**Grünes Shakshuka** auf Tellern anrichten. **Fladenbrot**, restliches **Harissa-Öl** und **Joghurtdip** dazureichen.

★ **TIPP:** Du kannst auch das **Shakshuka** zum Teilen in die Mitte stellen und die Beilagen dazureichen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES   NL	1	1	2
grüne Paprika ES   NL	1	2	2
türkische Gewürzmischung	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Eier 2)	2	3	4
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Harissa“	4g	6 g	8 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	2	3	4
Olivenöl* für Schritt 2	15 g	20 g	30 g
Gemüsebrühpaste* für Schritt 2	1 TL	1½ TL	2 TL
Olivenöl* für Schritt 4	3 EL	4½ EL	6 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	652 kJ/156 kcal	3.977 kJ/951 kcal
Fett	8 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	14 g	87 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	6 g	37 g
Salz	1 g	3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**ALLERGENE**  
 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 8) Sesamsamen  
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**URSPRUNGLÄNDER**  
 NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

**Guten Appetit!**