



Shakshuka! Nordafrikanische Spezialität

mit pochierten Eiern, Hirtenkäse und Avocado



HELLO KICHERERBSEN

Kichererbsen enthalten zur Freude vieler Vegetarier eine beträchtliche Menge Eisen sowie Proteine und sind dadurch ein super Fleischersatz.



Kichererbsen



rote Spitzpaprika



stückige Tomaten



Hirtenkäse



Gewürzmischung "Dukkah"



Tortilla-Wraps



Petersilie



Gewürzmischung "Shakshuka"



Avocado (Hass)



Ei



Aubergine



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Heute wird es gleichzeitig klassisch und außergewöhnlich, denn obwohl Shakshuka hierzulande wenig bekannt ist, erfreut es sich im Nahen Osten und in Nordafrika größter Beliebtheit.

Wir bringen Dir den Klassiker nach Hause, sogar die traditionellen Eier sind dabei!

Unsere Version des **scharfen** und **ballaststoffreichen** Gerichts wird Dich mit Petersilien-Hirtenkäse, Dukkah-Aubergine und cremigen Avocadostreifen ins Geschmacks-Abenteuerland bringen.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß**, ein **Pürierstab** und **1 kleine Schüssel**.



1 AUBERGINE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Kichererbsen lassen).

Mit **Olivenöl*** beträufeln, mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung "Dukkah"**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



4 KICHERERBSEN VORBEREITEN

Kichererbsen in ein Sieb geben und abspülen. Ein **Drittel** der **Kichererbsen** 5 Min. vor Ende der Auberginen-Backzeit neben die **Auberginenwürfel** geben und erwärmen.

Restliche **Kichererbsen** in ein hohes Rührgefäß geben, **Wasser*** und restliches **Dukkah-Gewürz** zugeben und mit einem Pürierstab zu einer **Crème** pürieren.

Crème mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** unterheben.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm breite Streifen schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren) und hacken. In einer großen Pfanne **Öl*** erwärmen, **Paprikastreifen** und **Petersilienstiele** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Mit **stückigen Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung "Shakshuka"**, etwas **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen.



5 HIRTENKÄSE VERFEINERN

Hirtenkäse in eine kleine Schüssel bröseln, mit restlicher **Petersilie** vermischen und mit **Pfeffer*** abschmecken.

AVOCADO SCHNEIDEN

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.



3 EIER POCHIEREN

In den letzten 5 – 6 Min. 2 [3|4] Mulden in die **Soße** drücken, **Eier** einzeln aufschlagen und vorsichtig in je eine Mulde geben.

Am Ende der Garzeit die **Petersilienstiele** entfernen.



6 ANRICHTEN

Einen Klecks **Kichererbsencrème** auf Teller geben, **Paprika-Tomaten-Soße** mit pochierten **Eiern** daneben anrichten, **Hirtenkäse**, gebackene **Auberginenwürfel** und **Kichererbsen** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazulegen und mit **Tortillas** genießen.

★ **TIPP:** Du kannst die **Tortillas** auch kurz in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine <small>NL PL</small>	1	1	2
Gewürzmischung "Dukkah"	2 g	4 g	4 g
rote Spitzpaprika <small>NL PL</small>	1	1	2
Petersilie	10 g <small>☺</small>	15 g <small>☺</small>	20 g
stückige Tomaten (Pkg.)	1	2	2
Gewürzmischung "Shakshuka"	6 g	12 g	12 g
Ei <small>2)</small>	2	3	4
Kichererbsen (Pkg.)	1	2	2
Hirtenkäse <small>5)</small>	150 g	150 g	300 g
Avocado (Hass) <small>PE</small>	1	1 (groß)	2
Tortilla-Wraps <small>1)</small>	2	3	4
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	3841 kJ/918 kcal
Fett	6 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	9 g	75 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	5 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	20 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande, PE: Peru, PL: Polen

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at