

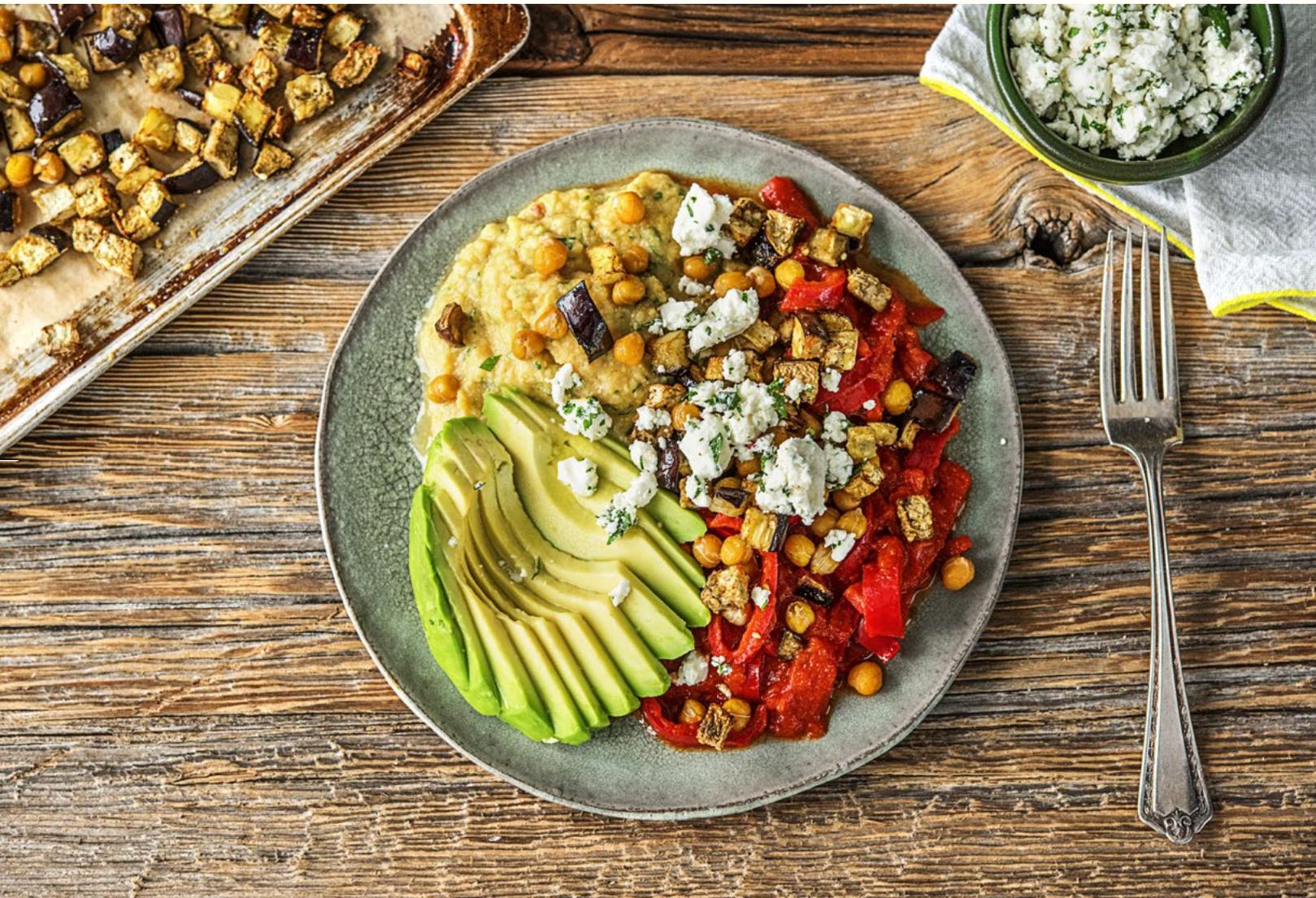
SHAKSHUKA! NORDAFRIKANISCHE SPEZIALITÄT

mit Petersilien-Hirtenkäse und Avocado



HELLO DUKKAH

Das Wort Dukkah kommt aus dem Arabischen und bedeutet direkt ins Deutsche übersetzt so viel wie "Pulver" oder auch "Feinstaub".



Tortilla-Wraps



Aubergine



Dukkah-Gewürz



rote Spitzpaprika



Petersilie



stückige Tomaten



Avocado



Kichererbsen



Hirtenkäse



Gewürzmischung "Shakshuka"

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Es heißt, dass Shakshuka Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem sei. Grund genug, es Dir vorzustellen: Probiere unsere abgewandelte Version des **scharfen** und **ballaststoffreichen** Klassikers, die Dich mit Petersilien-Hirtenkäse, Dukkah-Aubergine und Tortilla-Wraps ins Geschmacks-Abenteuerland bringt! Klassisch gibt's Shakshuka mit einem Ei, falls Du also gerade eines zur Hand hast, lass es mit Paprika und Tomaten köcheln.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 AUBERGINE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °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 **Dukkah-Gewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



4 HIRTENKÄSE VERFEINERN

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



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Anschließend mit **stückigen Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung „Shakshuka“**, etwas **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen.



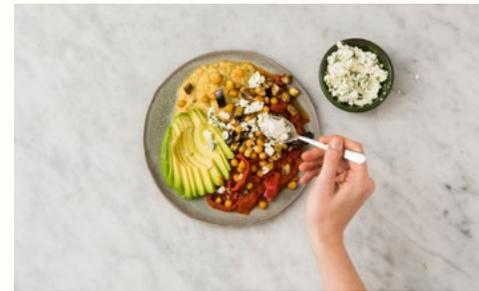
5 AVOCADO SCHNEIDEN

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



3 KICHERERBSEN VORBEREITEN

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abwaschen, bis dieses klar hindurchläuft. $\frac{1}{3}$ der **Kichererbsen** 5 Min. vor Ende der Auberginen-Backzeit neben die **Auberginenwürfel** geben und erwärmen. Restliche **Kichererbsen** in ein hohes Rührgefäß geben, **Wasser*** zugeben und mit einem Pürierstab zu einer **Crème** pürieren. **Crème** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** unterheben.



6 ANRICHTEN

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

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

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine BE ES	1	1	2
Dukkah-Gewürz	2 g	3 g	4 g
rote Spitzpaprika ES NL	1	1	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
stückige Tomaten (Dose)	1	1½	2
Gewürzmischung "Shakshuka"	6 g	9 g	12 g
Kichererbsen (Packung)	1	1	2
Hirtenkäse ⁵⁾	150 g	150 g	300 g
Avocado (Hass) MX PE	1	1	2
Tortilla-Wraps ¹⁾	140 g	186 g	280 g
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. 750 g)
Brennwert	462 kJ/111 kcal	3429 kJ/820 kcal
Fett	5 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	20 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

¹⁾ Weizen ⁵⁾ Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **ES:** Spanien, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande, **PE:** Peru

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