



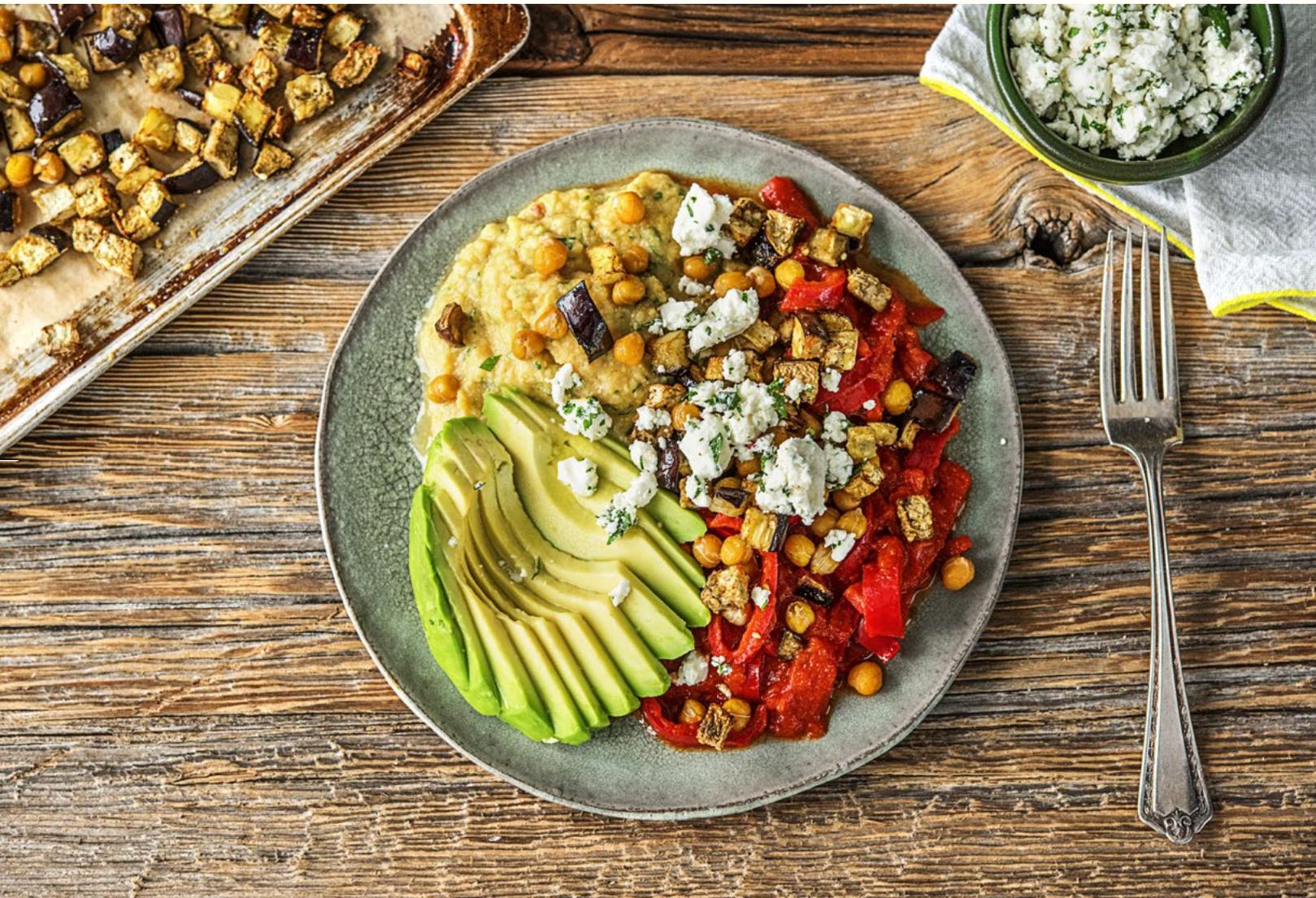
SHAKSHUKA! ISRAELISCHES NATIONALGERICHT

mit Petersilien-Hirtenkäse, Avocado und arabischem Fladenbrot



HELLO DUKKAH

Dukkah ist ein richtiger Allrounder und soll zu allem passen, von Fisch über Gemüse, Linsen, Avocado, bis hin zu Fleisch.



Avocado



arabisches Fladenbrot



Kichererbsen



rote Spitzpaprika



stückige Tomaten



Hirtenkäse



Aubergine



Dukkah-Gewürz



Gewürzmischung



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

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 arabischem Fladenbrot 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. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), ein **Backblech**, **Backpapier**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürrierstab** und **1 kleine Schüssel**.



1 AUBERGINE SCHNEIDEN

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegtes Backblech verteilen (etwas Platz für die Kichererbsen lassen). Mit ½ EL [1 EL] **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 ½ EL [1 EL] **Öl** erwärmen, **Paprikastreifen** und **Petersilienstiele** darin 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend mit **stückigen Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung „Shakshuka“**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **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. ⅓ der **Kichererbsen** 5 Min. vor Ende der Auberginen-Backzeit neben die **Auberginenwürfel** geben und erwärmen. Restliche **Kichererbsen** in ein hohes Rührgefäß geben, 50 ml [100 ml] **Wasser** zugeben und mit einem Pürrierstab zu einer **Crème** pürieren. **Crème** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ½ der gehackten **Petersilie** unterheben.



6 ANRICHTEN

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

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Aubergine	1	2
Dukkah-Gewürz (15)	2 g	4 g
rote Spitzpaprika	1	2
Petersilie	10 g	20 g
stückige Tomaten (Dose)	1	2
Gewürzmischung „Shakshuka“ (15)	6 g	12 g
Kichererbsen (Dose)	1	2
Hirtenkäse (Trakaya) (7)	150 g	300 g
Avocado (Hass)	1	2
arabisches Fladenbrot (1)	4	8

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ 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	444 kJ/106 kcal	3537 kJ/845 kcal
Fett	6 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	9 g	66 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	37 g
Ballaststoffe	3 g	21 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at