

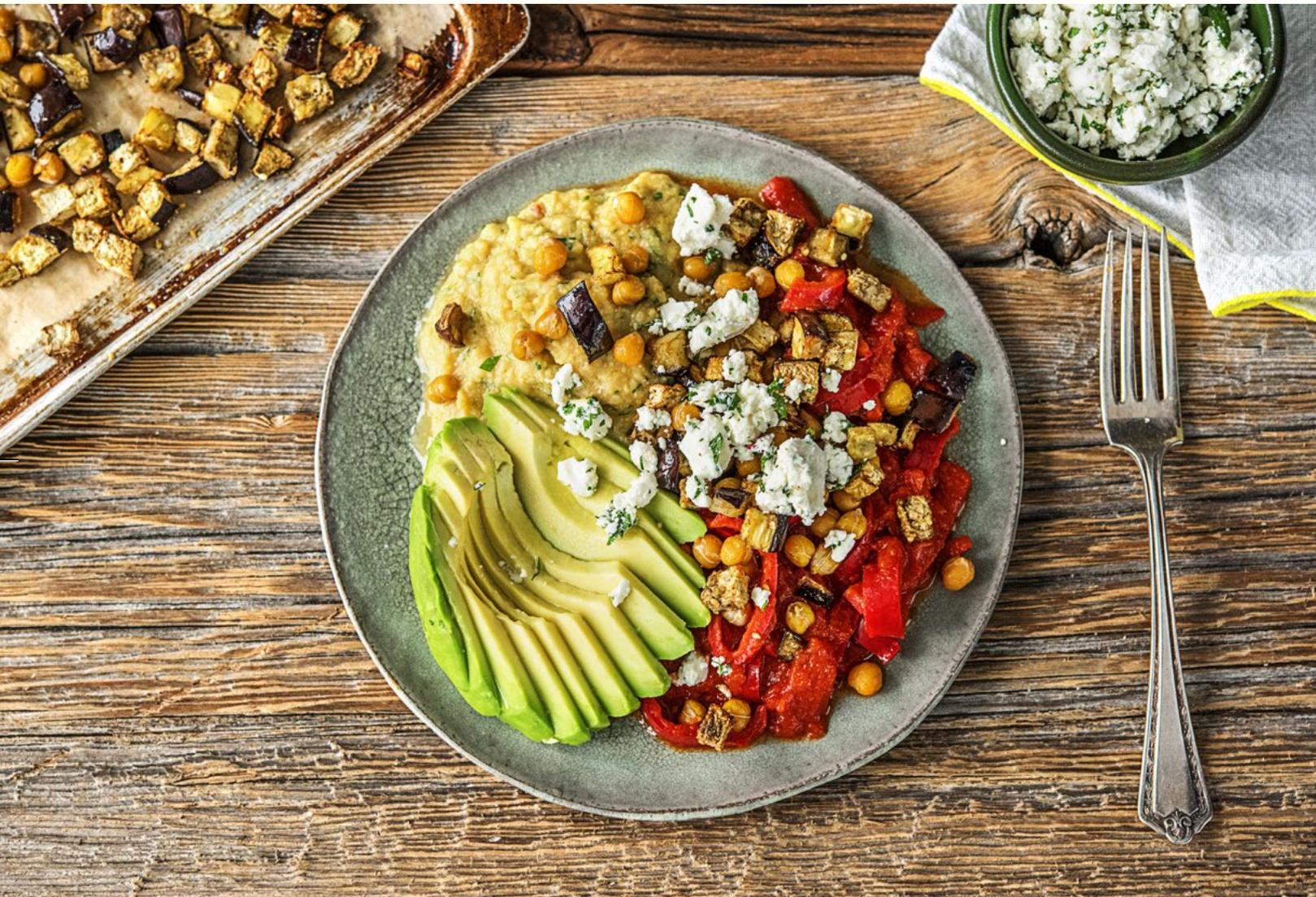
SHAKSHUKA! ISRAELISCHES NATIONALGERICHT

mit Petersilien-Hirtenkäse und Avocado



HELLO DUKKAH

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



- 
 arabisches Fladenbrot


 Aubergine
- 
 Dukkah-Gewürz


 rote Spitzpaprika
- 
 Petersilie


 stückige Tomaten
- 
 Avocado


 Kichererbsen
- 
 Hirtenkäse


 Gewürzmischung
 "Shakshuka"

 30 Minuten

 Stufe 2

 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 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**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 AUBERGINE SCHNEIDEN

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.



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.



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 $\frac{1}{2}$ der gehackten **Petersilie** unterheben.



4 HIRTENKÄSE VERFEINERN

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



5 AVOCADO SCHNEIDEN

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



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	3P	4P
Aubergine ES	1	1½ ☞	2
Dukkah-Gewürz	2 g	3 g ☞	4 g
rote Spitzpaprika ES	1	1½ ☞	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
stückige Tomaten (Dose)	1	1½ ☞	2
Gewürzmischung "Shakshuka" 15	6 g	9 g ☞	12 g
Kichererbsen (Packung)	1	1½ ☞	2
Hirtenkäse 7	150 g	225 g ☞	300 g
Avocado (Hass) MX	1	1½ ☞	2
arabisches Fladenbrot 1	1 (klein)	1	2
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. 850 g)
Brennwert	482 kJ/114 kcal	4201 kJ/987 kcal
Fett	5 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	118 g
– davon Zucker	4 g	27 g
Eiweiß	5 g	40 g
Ballaststoffe	3 g	22 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

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

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, MX: Mexiko

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

#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