



# Shakshuka! Nordafrikanische Spezialität

mit pochierten Eiern, Hirtenkäse und Avocado



## HELLO KICHERERBSEN

*Sie spielen vor allem in den arabischen Ländern eine wichtige Rolle als nahrhaftes Grundnahrungsmittel, das obendrein vielseitig verwendbar ist.*



Kichererbsen



Ei



rote Spitzpaprika



stückige Tomaten



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Dukkah“



arabisches Fladenbrot



Petersilie



Gewürzmischung „Shakshuka“



Avocado



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Heute wird es gleichzeitig klassisch und außergewöhnlich, denn obwohl Shakshuka hierzulande wenig bekannt ist, erfreut es sich in Israel, dem Orient 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 arabischem Fladenbrot ins Geschmacks-Abenteuerland bringen.



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürrierstab**, **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 ½ EL [1 EL] **Oliveneröl** beträufeln, mit der  **Hälfte**  der **Gewürzmischung "Dukkah"**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 HIRTENKÄSE VERFEINERN

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



## 2 SOSSE ZUBEREITEN

**Spitzpaprika** in Streifen schneiden. **Petersilienblätter (Stiele** aufbewahren) fein hacken. In einer großen Pfanne **Öl** erwärmen, **Paprikastreifen** und **Petersilienstiele** darin 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend mit **stückigen Tomaten** ablöschen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.

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



## 5 AVOCADO SCHNEIDEN

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

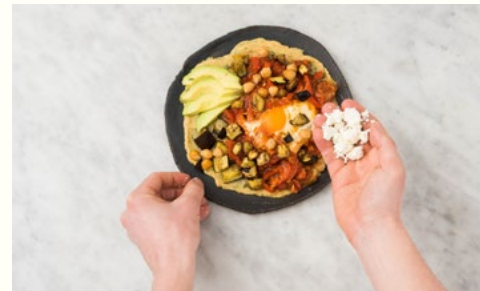
Nach Ende der Garzeit **Petersilienstiele** aus der **Tomatensoße** entfernen. **Gewürzmischung "Shakshuka"** zur **Soße** geben und alles mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 3 KICHERERBSEN VORBEREITEN

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen. ⅓ der **Kichererbsen** 5 Min. vor Ende der **Auberginen-**Backzeit neben die **Auberginenwürfel** geben und erwärmen.

Restliche **Kichererbsen** und **Gewürzmischung "Dukkah"** in ein hohes Rührgefäß geben, mit **Wasser** auffüllen und 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** mit pochierten **Eiern** 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 <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
Kichererbsen (Packung)	1	1½ ☉	2
Gewürzmischung "Dukkah" <b>15)</b>	2 g	3 g ☉	4 g
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	1	2 (klein)	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
stückige Tomaten (Dose)	1	1½ ☉	2
Ei <b>3) 15)</b>	2	3	4
Hirtenkäse <b>7)</b>	150 g	225 g ☉	300 g
Avocado (Hass) <b>MX</b>	1	2 (klein)	2
Gewürzmischung "Shakshuka" <b>15)</b>	6 g	9 g ☉	12 g
arabisches Fladenbrot <b>1)</b>	4	6	8
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	496 kJ/118 kcal	4644 kJ/1104 kcal
Fett	5 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	13 g	119 g
– davon Zucker	3 g	28 g
Eiweiß	6 g	49 g
Ballaststoffe	3 g	22 g
Salz	1 g	4 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch  
15) kann Spuren von Ei und 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).



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