



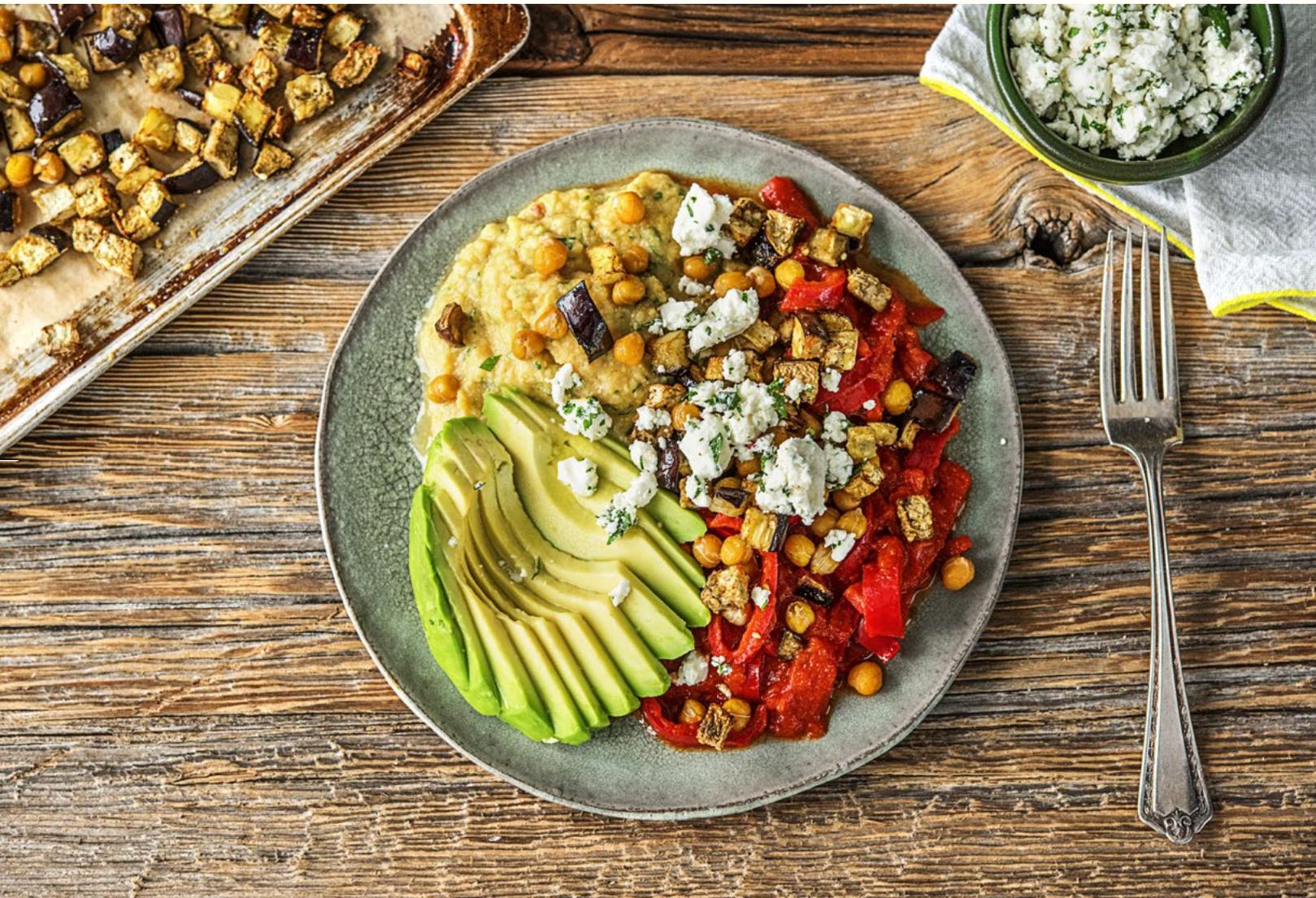
# SHAKSHUKA! NORDAFRIKANISCHE SPEZIALITÄT

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



Gewürzmischung „Dukkah“



rote Spitzpaprika



Petersilie



stückige Tomaten



Avocado



Kichererbsen



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Shakshuka“

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

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! Unsere Version des **scharfen** und **ballaststoffreichen** Gerichts wird Dich mit Petersilien-Hirtenkäse, Spitzpaprika und cremigen Avocadostreifen ins Geschmacksabenteuerland bringen.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab**, **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 AUBERGINE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °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 ½ EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln, mit der  **Hälfte** der **Gewürzmischung „Dukkah“**, **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 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen, **Paprikastreifen** und **Petersilienstiele** darin 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend mit stückigen **Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung „Shakshuka“**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen. Am Ende die **Petersilienstiele** entfernen.



## 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. **Ein Drittel** der **Kichererbsen** 5 Min. vor Ende der **Auberginen-Backzeit** neben die **Auberginenwürfel** geben und erwärmen.

Restliche **Kichererbsen** in ein hohes Rührgefäß geben, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und die restliche **Gewürzmischung „Dukkah“** zugeben, mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und die  **Hälfte** der gehackten Petersilie unterheben.



## 6 ANRICHTEN

Einen Klecks **Kichererbsencreme** auf Teller geben, **Paprika-Tomaten-Soße**, **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 <b>BE   NL</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Dukkah“	2 g	3 g	4 g
rote Spitzpaprika <b>BE   NL</b>	1	2	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
stückige Tomaten	1	1½	2
Gewürzmischung „Shakshuka“	6 g	9 g	12 g
Kichererbsen	1	1	2
Hirtenkäse <sup>5)</sup>	150 g	150 g	300 g
Avocado (Hass) <b>PE</b>	1	1	2
Tortilla-Wraps <sup>1)</sup>	2	3	4
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 2	je ½ EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	3.521 kJ/842 kcal
Fett	5 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	35 g
Salz	1 g	3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

**BE:** Belgien **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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at