



SHAKSHUKA! ISRAELISCHES NATIONALGERICHT

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".



-  arabisches Fladenbrot
-  Aubergine
-  Dukkah-Gewürz
-  rote Spitzpaprika
-  Petersilie
-  stückige Tomaten
-  Avocado
-  Kichererbsen
-  Hirtenkäse
-  Gewürzmischung "Shakhshuka"

 30 [35] min.

 40 [45] min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

 Veggie

Es heißt, dass Shakhshuka 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!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix**[®] benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech** und **2 kleine Schüsseln**.



1 AUBERGINE ZUBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Dukkah-Gewürz**, **Salz** und **Pfeffer** über die **Auberginenstücke** geben, alles vermischen und im Backofen 20 – 25 Min. backen.



2 KICHERERBSEN ZUBEREITEN

Kichererbsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. ⅔ der **Kichererbsen**, **Salz**, **Pfeffer** und 50 g [120 g] **Wasser** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **5 Sek./Stufe 8** cremig rühren. **Kichererbsencreme** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen. Restliche **Kichererbsen** im Gareinsatz lassen und beiseitestellen.



3 PAPRIKA DÜNSTEN

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. ½ davon in eine zweite kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl** und **Paprikastreifen** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.



4 SOSSE ZUBEREITEN

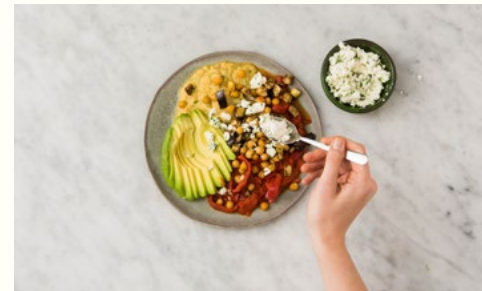
Stückige Tomaten, **Gewürzmischung**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** in den Mixtopf geben und **8 Min. [12 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 AVOCADO SCHNEIDEN

Hirtenkäse in die Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** bröseln, vermischen und mit etwas **Pfeffer** abschmecken. Etwa 5 Min. vor Ende der Auberginen-Backzeit restliche **Kichererbsen** mit auf das Blech in den Backofen geben. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden.



6 ANRICHTEN

Je einen Klecks **Kichererbsencreme** auf Teller geben, **Paprika-Tomaten-Soße** daneben anrichten, **Hirtenkäse**, gebackene **Auberginenwürfel** mit **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 ES	1	2
Dukkah-Gewürz	2 g	4 g
rote Spitzpaprika ES	1	2
Petersilie	10 g	20 g
stückige Tomaten (Packung)	1	2
Gewürzmischung "Shakshuka" 15	6 g	12 g
Kichererbsen (Dose)	1	2
Hirtenkäse 7	150 g	300 g
Avocado (Hass) MX	1	2
arabisches Fladenbrot 1	1	2

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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).



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