



Shakshuka! Nordafrikanische Spezialität

mit pochierten Eiern, Hirtenkäse und Avocado



HELLO KICHERERBSEN

Spielen vor allen 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 [35] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

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, 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.

thermomix

LOS GEHT'S

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 ein **Backblech**, **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln**, **1 weite Tasse** und **hitzebeständige Klarsichtfolie**.



1 AUBERGINE ZUBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in 1 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Gewürzmischung "Dukkah"**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen, flach auf dem Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kichererbsen** lassen) und 20 – 25 Min. backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 EI ER VORBEREITEN

Eine weite Tasse mit einem großen, quadratischen Stück Klarsichtfolie auskleiden, dabei den Rand überlappen lassen. Zuerst 1 Tropfen **Öl*** in die Folie tropfen, **1 Ei** aufschlagen und zugeben. Mit den Enden der Folie ein Säckchen formen und gut zudrehen.

Jedes **Ei** in ein Säckchen packen, in den Varoma-Behälter stellen und Varoma verschließen.



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.



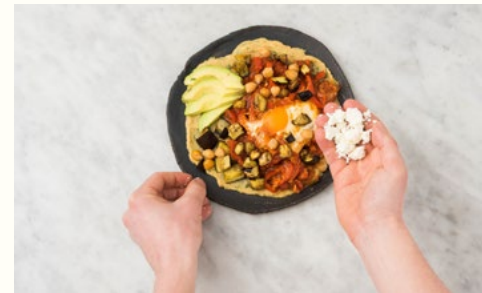
5 ZUM SCHLUSS

Stückige Tomaten, **Gewürzmischung "Shakshuka"**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **15 Min. [16 Min.]/Varoma/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen **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** schälen und in Streifen schneiden.



3 DÜNSTEN

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Die Hälfte** davon in die 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. Währenddessen Eier vorbereiten.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Eierpäckchen** vorsichtig auspacken. Je 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	4P
Aubergine ES	1	2
Kichererbsen (Packung)	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2
stückige Tomaten (Dose)	1	2
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Gewürzmischung "Dukkah" 15)	2 g	4 g
arabisches Fladenbrot 1)	4	8
Petersilie	10 g	20 g
Gewürzmischung "Shakshuka" 15)	6 g	12 g
Avocado (Hass) MX	1	2
Ei 3) 15)	2	4

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

- * 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	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).

#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

2018 | KW 14 | 7

HelloFRESH