

Shakshuka mit herzhaftem Blattgemüse

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Portionen

Shakshuka mit herzhaftem Blattgemüse

4 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 rote Zwiebel

1 rote Paprika

150 g weiße Champignons

2 Teelöffel McCormick Knoblauch granuliert

2 Teelöffel McCormick Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel McCormick Koriander gemahlen

1 Teelöffel McCormick Paprika edelsüß gemahlen

1 Teelöffel McCormick Chiliflocken scharf

Nach Belieben Salz

350 g Tomaten

425 g Al Amier Kichererbsen

200 g Grünkohl

90 g Babyspinat

120 ml Gemüsebrühe

4 Eier

30 g Feta

120 g Naturjoghurt

Shakshuka mit herzhaftem Blattgemüse

1.

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Pilze, Zwiebeln und Paprika in Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer erhitzen. Pilze, Zwiebeln und Paprika hinzufügen und 5 Minuten garen. Die verbliebenen 2 Esslöffel Öl, die Gewürze, das Salz und die Chiliflocken hinzufügen. Tomaten und Kichererbsen unterrühren.

2. Grünkohl schneiden und mit dem Spinat nach und nach hinzufügen. Garen, bis die Blätter zusammengefallen sind, ehe die nächste Portion dazugegeben wird. Brühe unterrühren, 3 bis 4 Minuten kochen lassen, bis der Grünkohl weich ist. Die Masse auf 4 kleine Auflaufform en oder Mini-Gusseisenpfannen verteilen. Mit der Rückseite eines großen Löffels in der Mitte jeder Portion eine Mulde formen. In jede Mulde ein Ei schlagen.

3. 8 bis 10 Minuten backen bzw. bis die Eier den gewünschten Gargrad erreicht haben. Auf Wunsch mit Fetakäse bestreuen und mit geröstetem, knusprigem Brot servieren.