

Grüne Shakshuka mit Feta



Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Stange Lauch
 - 1 Zucchini
 - 350 g Mangold
 - 250 g Kichererbsen (Dose)
 - 3 EL Sonnenblumenöl
 - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - Etwas frisch geriebene Muskatnuss
 - Salz und Pfeffer
 - 4 Eier
 - 150 g Feta
 - 4 Stiele Koriander
 - 2 Stiele Minze
 - ½ unbehandelte Limette
 - 1 TL Chiliflocken
- Außerdem
- ofenfeste Pfanne

Nährwerte

Pro 100 Gramm

102 kcal
6 g Eiweiß
7 g Fett
6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten

Zubereitung

1. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Mangold waschen, grobe Stiele entfernen, Blätter grob hacken und trocken schleudern. Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Backofen auf 200 °C Umluftgrill vorheizen.
3. Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Alternativ 2 Pfannen verwenden. Lauch darin andünsten. Zucchini und Kichererbsen zugeben und kurz mitbraten.
4. Mangold nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Gemüse mit Kreuzkümmel, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
5. 4 Mulden in der Gemüsemischung bilden und jeweils ein Ei hineinschlagen. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen 5 - 6 Minuten mit Dampfzugabe Stufe 1 stocken lassen.
6. Inzwischen Feta abtropfen lassen und grob zerbröseln. Koriander und Minze waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen grob hacken. Limette heiß waschen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
7. Shakshuka aus dem Ofen nehmen und mit Feta bestreuen. Mit Limettensaft beträufeln sowie mit Limettenschale, Kräutern und einigen Chiliflocken bestreuen.



REISER RÄT

Dazu passt ein schnelles Fladenbrot aus der Pfanne: 300 g Mehl mit 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, 100 ml Wasser, 100 g Joghurt, 1 TL Zitronensaft und 1 - 2 EL Olivenöl zu einem glatten Teig kneten. 15 Minuten ruhen lassen, dann in 8 - 10 gleichgroße Portionen teilen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen Fladen ausrollen und portionsweise in einer heißen Pfanne goldbraun backen.

