

# SHAKSHUKA MIT WIRSING



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DIE SHAKSHUKA

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200 g Wirsing
- 250 g schwarze Bohnen (Dose)
- 3 EL Olivenöl
- 1–2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Chilipulver
- 800 g gehackte Tomaten (Dose)
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie
- 4 Eier

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 69 kcal
- 4 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Wirsing putzen, waschen, von den groben Stielen befreien und hacken. Bohnen gut abtropfen lassen.
2. In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Wirsing zugeben und unter Rühren 5 Minuten andünsten. Kreuzkümmel und Chilipulver zugeben und kurz mit andünsten. Mit den gehackten Tomaten und Bohnen ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles etwa 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
4. Mit einem Löffel 4 kleine Mulden in die Tomaten-Mischung drücken. Die Eier jeweils in eine Mulde aufschlagen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne ohne Deckel auf die mittlere Schiene des heißen Ofens geben und 10–15 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist. Aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.



## REISER RÄT

Lassen Sie das fertige Gericht 5 Minuten auskühlen. Im lauwarmen Zustand entfalten sich die Aromen besser und es ist magenfreundlicher.

