

# Shakshuka SCHNELL

## FÜR 4 PORTIONEN

3 Paprikaschoten (1 gelb, 2 rot)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmel  
3 EL Paprikamark (oder Tomatenmark)  
1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g)  
70 g schwarze Oliven  
Salz  
je 1 TL Cayennepfeffer und Paprikapulver edelsüß  
4 Eier  
50 g Feta (fettarm)  
8 Scheiben Vollkornbrot

- 1 Die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, den weißen Teil vom grünen trennen. Den Knoblauch schälen und hacken.
- 2 Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln zusammen mit Knoblauch und Kreuzkümmel darin anbraten.
- 3 Die Paprika zufügen und 2 Min. anbraten. Dann das Paprikamark unterrühren und weitere 2 Min. garen. Tomaten und Oliven zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. 3 Min. offen köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
- 4 Mit einem Esslöffel vier Vertiefungen bilden und jeweils ein rohes Ei hineinschlagen. Mit aufgesetztem Deckel 4–5 Min. köcheln lassen, bis die Eier stocken.
- 5 Den Feta zerbröckeln und zusammen mit dem Zwiebelgrün auf die Shakshuka streuen.
- 6 Vollkornbrot dazureichen.

**TIPP** Das Eiweiß der Eier wird in den 4 Min. Garzeit fest, das Eigelb ist dann noch flüssig. Wenn Sie es fester mögen, noch 2 Min. nachziehen lassen.

ZEIT 30 Min.  
PRO PORTION 446 kcal  
19 g F • 48 g KH • 20 g E

# Grüne Bohnen-Frittata

## FÜR 4 PORTIONEN

300 g grüne Bohnen (z. B. Keniabohnen)  
300 g Möhren  
1 große Zwiebel  
150 g Feta  
50 g Rucola  
6 Eier  
100 ml Milch (1,5 % Fett)  
Thymian (frisch oder getrocknet)  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL Rapsöl  
200 g Vollkornbaguette

- 1 Die Enden der Bohnen abschneiden und den Rest in 3 cm große Stücke teilen. Die Möhren, wenn nötig, schälen und in Julienne hobeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Feta in Würfel schneiden. Den Rucola wenn nötig kleiner zupfen.
- 2 Die Eier in einer Schüssel mit der Milch verquirlen, dann Feta und Rucola unterrühren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Öl in einer Pfanne mit ø28 cm erhitzen, die Bohnen zusammen mit den Zwiebeln 2 Min. darin anrösten, dann die Karotten zugeben und alles gleichmäßig in der Pfanne verteilen.
- 4 Die Eimischung über das Gemüse gießen und bei geringer Hitze 10–15 Min. zudeckt stocken lassen, bis sich die Unterseite golden färbt und die Eimasse fest geworden ist.
- 5 Vollkornbaguette dazureichen. Schmeckt kalt und warm.

**VARIANTE** Frittata schmeckt auch mit Erbsen, Artischockenherzen, Zucchinischnitten oder (grünem) Spargel.

**TIPP** Die Frittata kann auch im Backofen zubereitet werden. Dazu das angebrühtete Gemüse mit den restlichen Zutaten bei 200 °C 20–25 Min. stocken lassen. Statt Baguette können Sie auch parallel 300 g Kartoffeln im Ofen dazu garen.

ZEIT 40 Min.  
PRO PORTION 433 kcal  
22 g F • 35 g KH • 25 g E