

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

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

- 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.

Grüne Bohnen-Frittata

- 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 ø 28 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, Zucchinischeiben oder (grünem) Spargel.

TIPP Die Frittata kann auch im Backofen zubereitet werden. Dazu das angedünstete 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.

FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g grüne Bohnen (z. B. Kniabohnen)
- 300 g Möhren
- 1 groÙe 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

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

