



Kürbis Shakshuka



Rezeptinfo

Zutaten für 3 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 1883 kJ, 450 kcal, 66,3 g Kohlenhydrate, 18,7 g Eiweiß, 15,1 g Fett, 248 mg Cholesterin, 7,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

veggie

Zubereitung

Heute gibt's Shakshuka: das israelische Nationalgericht kann ganz nach eurem Geschmack mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten variiert werden und eignet sich perfekt, um den Rest Kürbissuppe in ein herzhaftes Frühstück zu verwandeln. Für die herbstliche Shakshuka Variante einfach Zwiebeln, Knoblauch, rote Paprika und Cherrytomaten in der Pfanne anschmoren und mit Kürbissuppe ablöschen. Die Sauce köcheln lassen, bis sie eingedickt ist und die Eier darin pochieren, bis das Eiweiß fest und der Dotter noch weich ist. Die Shakshuka mit gehacktem Koriander bestreuen und direkt aus der Pfanne, mit frischem Baguette, genießen. Einfach easy, einfach lecker, einfach machen!

Step 1:

Als erstes würfelst du die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika fein und viertelst die Cherrytomaten. Anschließend wird das Gemüse in der Pfanne angeschwitzt. Dann die Gewürze dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Jetzt kannst du deinen Kürbissuppenrest, sowie 50 ml Wasser dazu geben und für 5 bis 10 Minuten köcheln.

Step 2:

Wenn dein Shakshuka eine sämige Konsistenz erreicht hat, gibst du die Eier in die Pfanne und fährst mit einem Kochlöffel vorsichtig um die Eigelbe, um das Eiweiß etwas mit der Shakshuka zu verbinden. Die Eier bis zum gewünschten Garpunkt mitköcheln.

Step 3:

Im letzten Schritt gibst du noch etwas gehackten Koriander über deine Shakshuka. Mit Baguettescheiben servieren.

Zutaten

1	Zwiebel, klein
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprika, klein
1	Cherrytomate
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Piment, gemahlen
1/2 TL	Koriandersamen, gemahlen
2/3 TL	Salz
1/2 TL	schwarzer Pfeffer
450 ml	Kürbissuppe
3	Eier
1	Baguette
2 EL	frischen Koriander, gehackt

Sonstiges:

Gusseiserne Pfanne