

... liefern hochwertiges Eiweiß für Energie und Muskeln und fast alle wichtigen Vitamine. Außerdem enthalten sie Eisen, Zink, Selen, Kalzium, Natrium und Kalium.

Shakshuka

mit Feta-Käse

Rezept für 2 Portionen

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

ZEITAUFWAND: 25 Minuten



Zutaten:

1 Stk	Zwiebel
2 Stk	Knoblauchzehen
1 Stk	rote Paprika
2 Stk	Tomaten
400 g	gestückelte Tomaten
80 g	Feta-Käse
3 Stk	Eier
etwas	Olivenöl
etwas	Tomatenmark
etwas	Paprikapulver
etwas	Salz, Chili
etwas	frische Kräuter
etwas	Joghurt

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Zwiebel & Knoblauch hacken. Paprika & Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel in einer Pfanne in etwas Olivenöl glasig anbraten. Paprika mitbraten. Danach Tomaten und Knoblauchzehen ebenfalls einröhren. Alles etwa 5 Minuten anbraten.

Nun Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Chili beifügen und vermengen. Mit den gestückelten Tomaten aufgießen und auf niedriger Temperatur einkochen lassen. Sobald die Tomatenmasse nicht mehr zu flüssig ist, mit einem Löffel für jedes Ei eine kleine Grube machen und die Eier hineinschlagen. Feta-Käse zerbröseln und darüber streuen.

Die Pfanne in den Ofen schieben und ca. 7 bis 10 Minuten (je nach Größe der Eier) backen, bis das Eiweiß gestockt ist. Vor dem Servieren mit etwas Joghurt und frischen Kräutern garnieren und direkt in der Pfanne servieren. ENJOY!

Create a healthy lifestyle.