

Abendessen

Gemüse-Shakshuka mit Schafskäse



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 440 kcal

Kohlenhydrate: 21 g

Proteine: 35 g

Fette: 22 g

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 4 große Champignons
- 1 kleine Zucchini (ca. 250 g)
- 1/2 rote Paprika
- 5 ml Olivenöl
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- Salz, schwarzer Pfeffer, Majoran- und Thymiangewürz, Paprikapulver
- 45 g Schafskäse, fettreduziert



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Gemüse waschen und abtrocknen. Zwiebel klein schneiden. Champignons mit einem feuchten Küchentuch säubern und vierteln. Zucchini waschen, Enden entfernen, ebenfalls vierteln und in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Das Gemüse hinzugeben und bei höherer Hitze etwa 3 Minuten braten, gelegentlich rühren. Mit den passierten Tomaten und der Brühe auffüllen und alles zum Kochen bringen. Mit den Gewürzen abschmecken und das Gemüse 3 Minuten weiterkochen.
3. Jetzt die Eier aufschlagen, in die Tomatensoße geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Zum Schluss prüfen, ob das Ei gar ist, dann gut würzen und auf einen Teller geben. Feta zum Schluss über die Pfanne geben und genießen!

