

**Andrea Safidine
Grüne Shakshuka****Montag, 26. Februar 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

1 kg	Lauch
300 g	frischer Babyspinat (alternativ 200 g TK-Spinat)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1 TL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1	Bio-Orange
250 ml	Gemüsebrühe
4	Eier
100 g	Mozzarella
50 g	Sonnenblumenkerne
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Kresse-Beet

Zubereitung:

1. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch dann in Ringe schneiden.
2. Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen. Chili-Fruchtfleisch fein hacken.
6. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Chili und den Lauch dazugeben und etwa 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Anschließend die Orange dick schälen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
8. Orangenstücke und die Gemüsebrühe zum Lauch hinzufügen, aufkochen und die Flüssigkeit etwas einköcheln.
9. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.
10. Die Hitze etwas reduzieren, vier Mulden in die Lauch-Spinat-Masse drücken, in jede Mulde jeweils ein Ei hineinschlagen und etwas Salz auf die Eier streuen.
11. Den Mozzarella zerpfeifen und auf dem Gemüse verteilen.
12. Den Deckel auf die Pfanne setzen und alles etwa 4 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.
13. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
14. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Kresse vom Beet schneiden.
15. Die fertige Shakshuka mit Petersilie und Kresse bestreuen, Sonnenblumenkerne darüber geben und heiß servieren. Dazu passt herzhaftes Vollkorn- oder Holzofenbrot.

Pro Portion: 295 kcal/ 1240 kJ
14 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 18 g Fett

