



Shakshuka mit Bio-Rindertatar und Ei

mit bunten Paprika und Petersilie



ca. 35min



2 personen

Shakshuka ist ein beliebtes Gericht in der nordafrikanischen und levantinischen Küche. Das Wort bedeutet in etwa „Mischung“. Das trifft es doch ganz gut, denn heute mischst du mageres Bio-Rindertatar mit Paprika und aromatischen Würzmitteln. Natürlich dürfen die pochierten Eier und die Petersilie als Garnitur nicht fehlen. Die bunte Pfanne kann sich wirklich sehen und schmecken lassen. Guten Appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250g biologische rundertartaar
- 10g verse peterselie
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje harissapasta
- 2 biologische eieren ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Eieren (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 565kcal, vet 39.5g, koolhydraten 17.7g, eiwit 33.0g



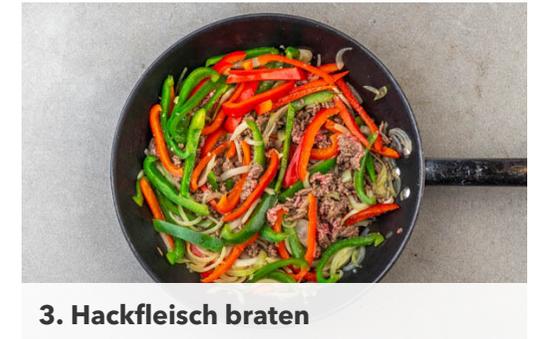
1. **Gemüse schneiden**

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. **Gemüse braten**

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten.



3. **Hackfleisch braten**

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in 3-4Min. krümelig anbraten. Dann die Hitze erhöhen und 5-7Min. weiterbraten, bis die **Paprikastreifen** weich werden.



4. **Petersilie hacken**

Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



5. **Sauce kochen**

Die **Gewürzmischung**, die **Harissa** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die **Hackfleischpfanne** rühren und 1-2Min. mitbraten, bis alles gut duftet und eine dunklere Farbe annimmt, dann mit 250-300ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die **Sauce** sanft köcheln lassen.



6. **Eier garen**

In der **Sauce** mit einem Löffelrücken **2 Vertiefungen** formen und in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die **Eier** in der **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Die **Shakshuka mit je 1 Ei** auf Teller verteilen, mit je ½TL Olivenöl beträufeln und mit der **Petersilie** garniert servieren.