

DINNERLY



Curry-Shakshuka an Röstkartoffeln

dazu selbst gemachtes Tzatziki



ca. 30min



2 personen

Abwechslungsreiche Gerichte sind absolute Geschmackserlebnisse: heiß und kalt, würzig und mild, knusprig und saftig – durch diese Kontraste schmeckt es gleich nochmal so gut. Deswegen haben wir unsere tomatige Shakshuka-Pfanne mit etwas Curry-Aroma angereichert und mit gerösteten Kartoffeln sowie einem cremig-frischen Tzatziki kombiniert. Traditionell ist diese Mischung vielleicht nicht, aber sie schmeckt einfach fantastisch!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 ui
- 1 zakje madraskruiden ³
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ²
- 2 biologische eieren ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 1tl peper en zout
- ½tl suiker
- 60ml plantaardige olie
- 5ml azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

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

KOOKTIP

Man kann das Wasser mit der Tomatendose abmessen, um möglichst alle Tomatenreste aus der Dose verwenden zu können.

ALLERGENEN

Eieren (1), Melk (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 664kcal, vet 39.8g, koolhydraten 58.8g, eiwit 18.1g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen ca. 20Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



2. Gemüse anbraten

Während der Ofen vorheizt, die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. anbraten, die ½ des Knoblauchs und das **Currypulver** unterrühren und 30–60Sek. mitbraten.



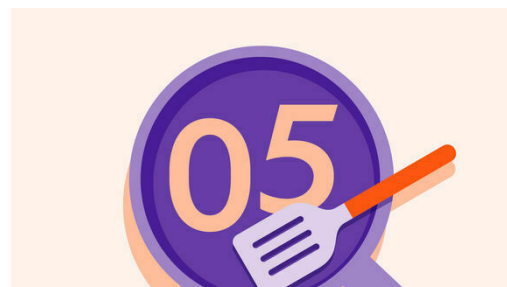
3. Shakshuka kochen

Die **Tomaten** und 150ml Wasser zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben. Die Hitze etwas reduzieren und die **Tomaten** ca. 15Min. köcheln lassen, sodass die **Shakshuka** eindickt, dabei ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Am Ende der Garzeit die **Shakshuka** mit je ½TL Salz und Zucker sowie etwas Pfeffer nach Geschmack würzen.



4. Tzatziki anrühren

Währenddessen die **Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann die **Gurke** grob raspeln und mit dem **Joghurt**, dem restlichen Knoblauch, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Tzatziki** mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

2 kleine Kuhlen in die **Shakshuka** drücken, je **1 Ei** in jede Kuhle geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 5–7Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze weiter köcheln lassen, bis die **Eier** gekocht, aber noch weich sind. Die **Shakshuka** mit den **Kartoffeln** und dem **Tzatziki** anrichten und servieren.



6. Kühles Grün

Dieses Gericht eignet sich hervorragend dazu, die Reste von Kräutern oder anderen Garnituren aus dem Kühlschrank aufzubrauchen: Egal ob Lauchzwiebeln, Petersilie, Schnittlauch oder sogar Koriander: Fein geschnitten über die Shakshuka gestreut oder in das Tzatziki gerührt machen sie sich ganz wunderbar.