Bunte Shakshuka

mit Kichererbsen

REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

250g Blattspinat
200g Gegarte Kichererbsen (Abtropfgewicht)
200g Gehackte Tomaten aus der Dose
10ml Olivenöl
2 Eier
1 Gelbe Spitzpaprika
1 Rote Spitzpaprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, frisch gehackte Kräuter

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Spinat waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Blattspinat, Kichererbsen und Paprika zufügen und kurz dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Mit den gehackten Tomaten aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten garen, bis das Gemüse eindickt. Mit einem Löffel zwei kleine Mulden eindrücken, die Eier in die Mulden gießen und zugedeckt nochmals 5–10 Minuten garen. Auf zwei Tellern anrichten und mit frisch gehackten Kräutern garnieren.

Tipp:

Als pikante Variante kann man auch Speck– oder Schinkenwürfel zufügen.

H: www.malaskitchen.at
E: malaskitchen@gmx.at