



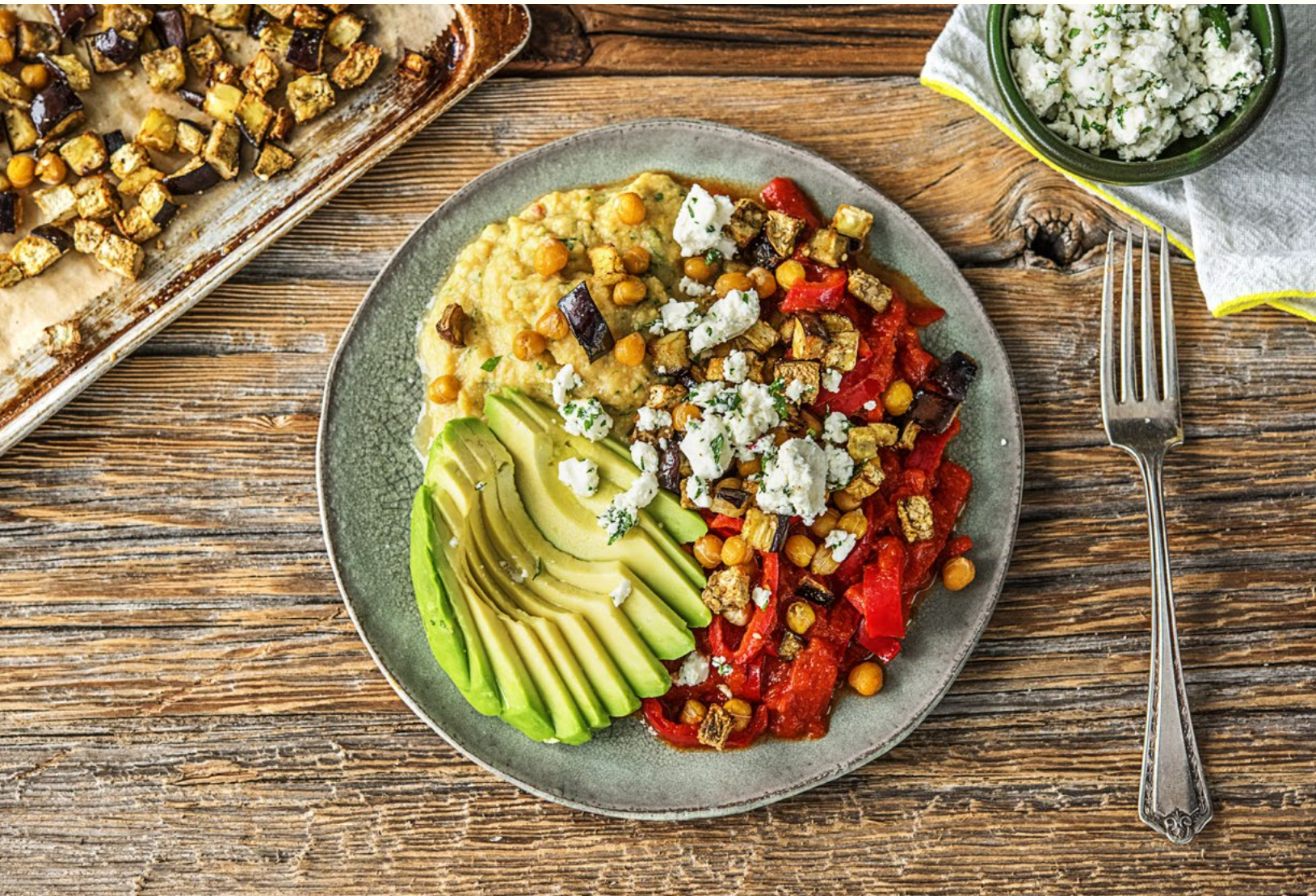
Shakshuka! Israelisches Nationalgericht

mit Petersilien-Feta, Avocado und arabischem Fladenbrot



HELLO DUKKAH

Dukkah ist ein richtiger Allrounder und soll zu allem passen, von Fisch über Gemüse, Linsen, Avocado, bis hin zu Fleisch.



Avocado



arabisches Fladenbrot



Kichererbsen



rote Spitzpeperoni



gehackte Tomaten



Feta



Aubergine



Dukkah-Gewürz



Gewürzmischung



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Es heisst, dass Shakshuka Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem sei. Grund genug, es Dir vorzustellen: Probiere unsere abgewandelte Version des **scharfen** und **ballaststoffreichen** Klassikers, die Dich mit Petersilien-Feta, Dukkah-Aubergine und arabischem Fladenbrot ins Geschmacks-Abenteuerland bringt! Klassisch gibt's Shakshuka mit einem Ei, falls Du also gerade eines zur Hand hast, lass es mit Peperoni und Tomaten köcheln.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**), ein **Backblech**, **Backpapier**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäss**, einen **Stabmixer** und **1 kleine Schüssel**.



1 AUBERGINE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kichererbsen** lassen).

Mit **Olivenöl*** beträufeln, mit **Dukkah-Gewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



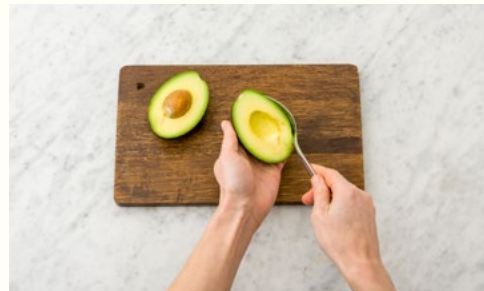
4 FETA VERFEINERN

Feta in eine kleine Schüssel bröseln, mit restlicher **Petersilie** vermischen und mit **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE RÜSTEN

Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren) und fein hacken. In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erwärmen, **Peperonistreifen** und **Petersilienstiele** darin 3 – 4 Min. anbraten. Anschliessend mit **gehackten Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung**, etwas **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen.



5 AVOCADO SCHNEIDEN

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

Petersilienstiele aus der **Tomatensoße** entfernen.



3 KICHERERBSEN VORBEREITEN

Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem **Wasser** spülen, bis dieses klar hindurchfliesst. Ein **Drittel** der **Kichererbsen** ca. 5 Min. vor Ende der Auberginen-Backzeit neben die **Auberginenwürfel** geben und erwärmen. Restliche **Kichererbsen** in ein Rührgefäss geben, **Wasser*** zufügen und mit einem Stabmixer zu einer **Crème** pürieren. **Crème** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und $\frac{1}{2}$ der gehackten **Petersilie** unterheben.



6 ANRICHTEN

Je einen Klecks **Kichererbsencrème** auf Tellern verteilen, **Peperoni-Tomaten-Sauce** dazu anrichten, **Feta**, gebackene **Auberginenwürfel** und **Kichererbsen** darüber verteilen, **Avocadostreifen** dazulegen und mit **arabischem Fladenbrot** geniessen.

★ **TIPP:** Du kannst das Fladenbrot auch kurz in einer grossen Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Aubergine	1 x	200 g	2 x	200 g
Dukkah-Gewürz 15)	1 x	2 g	2 x	2 g
rote Spitzpeperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
gehackte Tomaten (Dose)	1 x	400 g	2 x	400 g
Gewürzmischung "Shakshuka"	1 x	6 g	2 x	6 g
Kichererbsen (Dose)	1 x	400 g	2 x	400 g
Feta 7)	2 x	100 g	3 x	100 g
Avocado (Hass)	1 x	200 g	2 x	200 g
arabisches Fladenbrot 1)	4 x	60 g	8 x	60 g
Olivenöl*		½ EL		1 EL
Öl*		½ EL		1 EL
Wasser*		50 ml		100 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	444 kJ/106 kcal	3537 kJ/845 kcal
Fett	6 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	9 g	66 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiss	5 g	37 g
Ballaststoffe	3 g	21 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!

2018 | KW 50 | 7

HelloFRESH