FITNESS & FOOD

leichte Mahlzeit 2 Portionen

Shakshuka

Zutaten:	Anleitung:
	Zunächst das Weiße von
2-3 Frühlingszwiebeln 1 Knoblauchzehe 1 Stück Ingwer ½ Chili	und fein würfeln und in einer Pfanne anbraten.
½ TL Paprikapulver ½ TL Kreuzkümmel	und darüber streuen und kurz mit anrösten.
½ rote Paprika ½ gelbe Paprika	und in feine Streifen schneiden und dazu geben. Ebenfalls kurz anbraten.
2 Tomaten 400 g Tomaten (Dose) 25 ml Gemüsebrühe	würfeln und zusammen mit hinzufügen und etwa 15 min köcheln lassen.
	Mit
½ EL Worcestersauce Salz und Pfeffer	und abschmecken.
	Das Grüne der Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, etwas zur Dekoration zur Seite legen und den Rest unterrühren. Alles in eine ofenfeste Form umfüllen (entfällt, wenn die Pfanne ofenfest ist) und direkt in die Masse vorsichtig
2 Eier 25 g Feta-Käse	reinschlagen und mit und den beiseite gelegten Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.
	Im Ofen backen, bis das Eiklar fest ist und der Käse sich bräunt.
	Alternativ kann man auch einen Deckel auf die Pfanne machen und das Ei auf dem Herd stocken lassen. Aber ich finde es aus dem Ofen leckerer.

Mein TIPP: Perfekter Seelenschmeichler für trübe Tage