



Gebackene Eier

in Tomaten-Linsen-Gemüse und Käse



30-40Min.



3-4 Personen

Hier hat sich unsere Köchin Hannah von dem israelischen Nationalgericht "Shakshuka" inspirieren lassen: Zuerst wird ein dicker Sud aus Tomaten, Mangold und Linsen in einer tiefen Pfanne zubereitet. Dann werden Eier in der Sauce gegart, sodass das Eiweiß stockt, das Eigelb aber noch leicht flüssig bleibt. Und dann gibt es noch rauchigen Käse dazu!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Vollkorn-Baguettebrötchen ¹³
- 1 Packung bunter Mangold
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Eier ³
- 1 geräucherter Scamorza-Käse
- 1 Päckchen Schutzengel-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Eier (3), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 530.0kcal, Fett 24.8g, Eiweiß 28.2g, Kohlenhydrate 44.1g



1. Mangold schneiden

Den Ofen auf 200° Umluft oder 220° Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Mangoldstiele** und **-blätter** getrennt voneinander in feine Streifen schneiden.



4. Käse schneiden

Inzwischen die **Linsen** gut abtropfen lassen und den **Käse** in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Beides** unter die **Tomatensauce** mischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Mangold anbraten

In einer tiefen Pfanne auf niedriger bis mittlerer Hitze 1-2EL Olivenöl erwärmen und den **Knoblauch** darin 1-2Min. anschwitzen. Die **Mangoldstiele** hinzugeben und für ca. 3-4Min. anbraten.



5. Eier kochen

Nun 4 Kühlen in der **Sauce** freimachen. Je ein **Ei** in einer der Kühlen aufschlagen, dann die Pfanne erneut abdecken und die **Eier** für ca. 3-4Min. stocken lassen, sodass das **Eigelb** noch weich ist. **Tipp:** Die **Eier** nacheinander in einer kleinen Schüssel aufschlagen und in die Kühlen gleiten lassen. So landen keine Schalensplitter im Essen.



3. Sauce ansetzen

Nun die **Dosentomaten**, **Mangoldblätter**, **Gewürz**, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker hinzufügen und alles abgedeckt für ca. 4-5Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die **Blätter** eingefallen sind.



6. Brot schneiden

Inzwischen die **Baguettebrötchen** im Ofen für ca. 2-3Min. aufbacken lassen und dann in schräge Scheiben schneiden lassen. Mit den **Eiern** servieren.