



Gebackene Eier 'Bombay Art'

in Gemüseragout und Gewürzbrot



20-30min



2 Personen

Dürfen wir vorstellen? Die indische Variante des israelischen Frühstücksklassikers Shakshuka. Das herzhafte Gericht lässt sich nicht nur am Morgen wunderbar genießen, sondern eignet sich auch bestens für ein ausgewogenes Mittag- oder Abendessen. Eier, Karfiol und Paprika gekocht in würziger Tomatensauce harmonieren wunderbar mit den würzigen Crostinis. Gewürze sind in Indien der wohl wichtigste...

Was du von uns bekommst

- Sonnenkuss ¹⁰
- Karfiol
- Eier ³
- passierte Tomaten
- Zwiebel
- grüne Paprika
- Fladenbrot ^{1,11}
- frische Petersilie
- Joghurt ⁷
- Habeshas Berbere Gewürzmischung
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 590.0kcal, Fett 26.8g, Eiweiß 25.3g, Kohlenhydrate 57.2g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Karfiol** in kleine Röschen aufteilen, **Paprika** halbieren, Kerngehäuse rausschneiden und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Baguette backen

Inzwischen 1-2EL zimmerwarme Butter mit 1/2TL der **Habeshas Berebere Gewürzmischung** und übrigem **Knoblauch** vermengen. **Fladenbrot** in 2cm breite Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und für 10Min. im Rohr aufbacken.



2. Ragout ansetzen

Karfiol mit **Hälfte** der **Sonnenkuss Gewürzmischung** und 1EL Öl einreiben. Dann eine große Pfanne mit 1-2TL Öl mittelhoch erhitzen. Die **Zwiebelwürfel** und 1/2 des **Knoblauchs** ca. 3-4Min. anbraten. Nach 2Min. die **übrige Gewürzmischung** dazu geben und anbraten, bis es anfängt zu duften.



5. Eier backen

Mit Hilfe des Griffes eines Holzlöffels **zwei** eierförmige Mulden ins **Ragout** drücken. Nun vorsichtig jeweils ein **Ei** in jede Mulde geben. Noch einfacher ist es, wenn man das **Ei** vorher in eine kleine Schale gibt und es mit Hilfe des Schale in die Löcher gleiten lässt. Zugedeckt bei niedrigster Hitze 5-8Min. köcheln lassen.



3. Gemüse kochen

Karfiol in die Pfanne geben und 1Min. anrösten. Alles mit den **passierten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen und 10Min einkochen lassen, bis die **Sauce** etwas dicker wird. Nach 5Min. **Paprikawürfel** hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und 1Prise Zucker abschmecken.



6. Petersilie hacken

Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, eine **Hälfte** fein und die andere **Hälfte** grob hacken. **Joghurt** mit feiner **Petersilie**, Salz und Pfeffer verrühren. Sobald die **Eier** gar sind, die **Eier** samt **Ragout** auf **zwei** Teller verteilen, mit grober **Petersilie** garnieren und das **Gewürzbrot** und den **Kräuterjoghurt** dazu reichen.