

Id3059 web d362e599dacaedc79f447731bc55efab

Fleischbällchen Shakshuka-Art

mit Paprika, Eiern und Röstbrot



30-40min



4 Personen

Wir lieben Shakshuka. Das nordafrikanische Gericht ist vor allem bekannt aus der Küche des mittleren Ostens, aber inzwischen auf der ganzen Welt beliebt: als Frühstück, Mittag- oder Abendessen! Durch den dicken Tomatensud mit den pochierten Eiern und frischen Kräutern passt es zur jeder Tageszeit. Heute ergänzen wir noch saftige Fleischbällchen und geröstetes Brot zum tunken.

Was du von uns bekommst

- Aufbackbaguette ¹
- gewürfelte Tomaten
- Eier ³
- Tomatenmark
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Paprika
- gemischtes Faschiertes
- frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 34.2g, Eiweiß 40.1g, Kohlenhydrate 58.5g



1. Paprika schneiden

Das Backrohr auf 250°C Grillfunktion vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Brot rösten

Die **Paprika** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit ca. 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und 2-3Min. grillen. Inzwischen die **Baguettes** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, mit ein paar Tropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer bestreichen, dann zu den **Paprika** geben und weitere ca. 2-3Min. grillen, bis das **Brot** goldbraun und knusprig ist.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und beides in feine Streifen schneiden.



4. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln**, **Paprika** und **Knoblauch** in einer großen Pfanne in 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. anschwitzen, das **Tomatenmark** unterrühren und mit **gehackten Tomaten** ablöschen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5-6Min. leicht köcheln lassen.



5. Fleischbällchen formen

Inzwischen **Koriander samt Stängel** fein hacken und die **Hälfte** mit dem **Faschierten** verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und **ca. 8-10 Bällchen** formen. Die **Fleischbällchen** in die **Sauce** geben, ggfs. 200ml Wasser hinzufügen und einmal aufkochen lassen und ca. 8-10Min. köcheln lassen.



6. Shakshuka fertigstellen

Zwischen den **Fleischbällchen** vier Kühlen freimachen und die **Eier** vorsichtig reingleiten lassen. **Tipp:** Die **Eier** separat über einer kleinen Schüssel öffnen, damit keine Eierschale ins Essen kommt. Alles für ca. 6Min. im Rohr garen, bis die **Eier** und **Fleischbällchen** gar sind. Mit **Brot** und **restlichem Koriander** garniert servieren.