



Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomatensauce und Aioli



40-50Min.



3-4 Personen

Diese spanische Interpretation einer orientalischen Shakshuka hat uns vom Fleck weg begeistert. Das gebackene Ofengemüse - Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika - wird mit einer würzigen Tomatensauce mit Bohnen vermengt und noch einmal kurz gebacken. Das ebenfalls kurz mitgebackene Ei gehört natürlich unbedingt dazu, und ohne Aioli geht in Spanien ja schon mal gar nichts.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 3 gelbe Paprika
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 10g frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 400g passierte Tomaten
- 4 Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 693.0kcal, Fett 27.2g, Eiweiß 25.8g, Kohlenhydrate 76.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** waschen und samt Schale in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** halbieren, schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



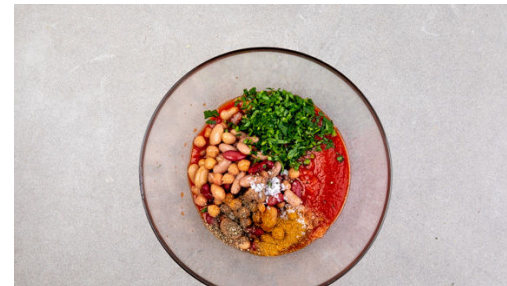
4. Aioli zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein hacken. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Limettensafts** mit der **Mayonnaise** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limettensaft** verwenden.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Paprika** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Salz, Pfeffer, 2-3EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** vermengen und im Ofen 15-25Min. rösten.



5. Sauce würzen

Die **Bohnen** mit den **passierten Tomaten**, ca. **3/4 der Petersilie**, der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** auf dem Blech vermengen. Das **Gemüse** 5-8Min. im Ofen rösten, bis die **Bohnen** warm sind.



3. Bohnen abgießen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken.



6. Eier mitbacken

Die **Eier** vorsichtig aufschlagen und auf das **Gemüse** gleiten lassen. Im Ofen 2-3Min. backen, bis das **Eiweiß** stockt, das **Eigelb** aber noch flüssig ist. **Tipp:** Die **Eier** garen auf dem heißen **Gemüse** noch nach. Das **Ofengemüse** mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit der **Aioli** servieren.