

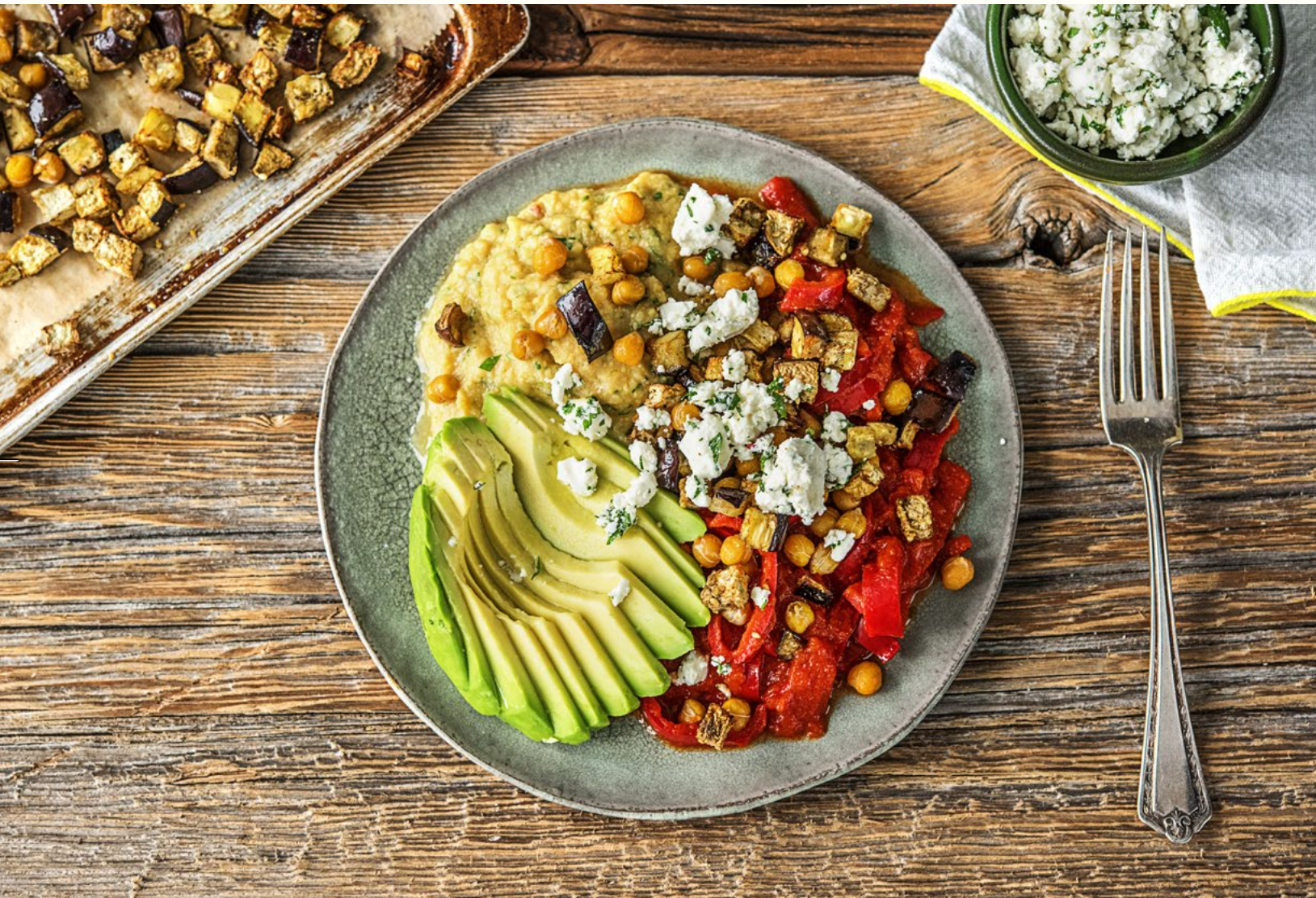
SHAKSHUKA! NORDAFRIKANISCHE SPEZIALITÄT

mit Petersilien-Hirtenkäse und Avocado



HELLO DUKKAH

Das Wort „Dukkah“ kommt aus dem Arabischen und bedeutet direkt ins Deutsche übersetzt so viel wie „Pulver“ oder auch „Feinstaub“.



Tortilla-Wraps



Aubergine



Gewürzmischung „Dukkah“



rote Spitzpaprika



Petersilie



stückige Tomaten



Avocado



Kichererbsen



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Shakshuka“

30 Minuten Stufe 2
 Neuentdeckung Veggie

Es heißt, dass Shakshuka Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem sei. Grund genug, es Dir vorzustellen: Probiere unsere abgewandelte Version des **scharfen** und **ballaststoffreichen** Klassikers, die Dich mit Petersilien-Hirtenkäse, Dukkah-Aubergine und Tortilla-Wraps ins Geschmacksabenteuerland bringt! Klassisch gibt's Shakshuka mit einem Ei, falls Du also gerade eines zur Hand hast, lass es mit Paprika und Tomaten köcheln.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **1 Sieb**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab**, **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 AUBERGINE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegtes Backblech verteilen (etwas Platz für die Kichererbsen lassen). Mit **Olivenöl*** beträufeln, mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung „Dukkah“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



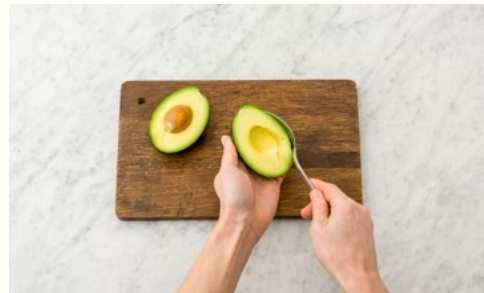
4 HIRTENKÄSE VERFEINERN

Hirtenkäse in eine kleine Schüssel **bröseln**, mit restlicher **Petersilie** vermischen und mit **Pfeffer** und etwas **Olivenöl*** abschmecken.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm breite Streifen schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren) und fein hacken. In einer großen Pfanne **Öl*** erwärmen, **Paprikastreifen** und **Petersilienstiele** darin 3 – 4 Min. anbraten. Mit **stückigen Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung „Shakshuka“**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen. Am Ende die **Petersilienstiele** entfernen.



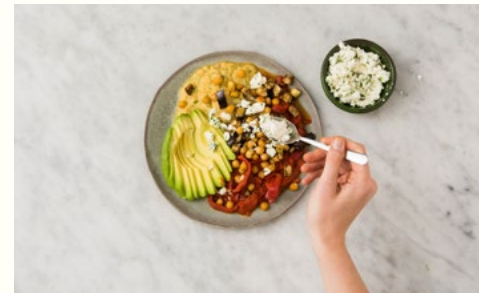
5 AVOCADO SCHNEIDEN

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.



3 KICHERERBSEN VORBEREITEN

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abwaschen. $\frac{1}{5}$ der **Kichererbsen** 5 Min. vor Ende der Auberginenbackzeit neben die **Auberginenwürfel** geben und erwärmen. Restliche **Kichererbsen** in ein hohes Rührgefäß geben, **Wasser*** und die zweite **Hälfte** der **Gewürzmischung „Dukkah“** zugeben, mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die **Hälfte** der gehackten Petersilie unterheben.



6 ANRICHTEN

Einen Klecks **Kichererbsencrème** auf Teller geben, **Paprika-Tomaten-Soße**, **Hirtenkäse**, gebackene **Auberginenwürfel** und **Kichererbsen** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazulegen und mit **Tortillas** genießen.

★ **TIPP:** Du kannst die **Tortillas** auch kurz in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine ES	1	1	2
Gewürzmischung „Dukkah“	2 g	3 g ☉	4 g
rote Spitzpaprika ES MA	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1 ½ ☉	2
Gewürzmischung „Shakshuka“	6 g	7 ½ ☉	12 g
Kichererbsen (Dose)	1	1	2
Hirtenkäse 5)	150 g	150 g	300 g
Avocado (Hass) CL ES	1	1	2
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Oliven(-Öl)* für Schritt 1, 2 und 4		je ½ EL	je 1 EL
Wasser* für Schritt 3		50 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	3.446 kJ/824 kcal
Fett	5 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	10 g	75 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	20 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien **MA:** Marokko **CL:** Chile

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at