RESTEVERWERTUNG – Shakshuka mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 14. Januar 2021



Hallo meine Lieben, geht es euch auch so, ihr habt viel zu viele Zutaten zu Hause und wisst teilweise nicht, was ihr damit kochen sollt? Das passiert ab und an auch meinem Sohn Peter. Daher haben wir beide zusammen ein Video gedreht und zeigen euch, wie man die „verschrumpelte“ Paprika, die Tomaten und auch etwas verwelkte Frühlingszwiebeln mit Basics zu einem leckeren und gesunden Gericht verarbeiten kann. Es gibt sehr viele Ideen zu sehen. In unserem Fall haben wir noch Eier hinzugefügt und ein Shakshuka für euch und natürlich uns zubereitet.

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Paprika
- 150 g Pizzatomaten (aus der Dose)
- 100 g Kichererbsen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Chili (optional)
- 1 Handvoll Spinat (optional)
- 4 Eier
- Basics: Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1/2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden oder würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Paprika andünsten. Danach bis auf die Eier und den Spinat alle Zutaten dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat unterheben. In die Gemüsesoße 4 Mulden drücken und die Eier dort hineingeben. Die Eier bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten (abgedeckt) stocken lassen. Auf zwei Teller verteilen und wer mag, mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Auch bei diesem Gericht könnt ihr alles verwenden, was euch gefällt. Ich habe zum Beispiel statt Kichererbsen Linsen mit gekocht. Auch sehr lecker. Eine weiter Idee findet Ihr hier auf meinem Blog. Da gab es Hummus und Avocado dazu. Feta schmeck auch sehr gut.

Gesundheitstipps: Dieses Gericht hat wieder viele Nähstoffe zu bieten. Eier

haben Eiweiß, dass zu 100 Prozent in unserem Körper verstoffwechselt wird. Ballaststoffe im Gemüse und den Kichererbsen unterstützen unseren Darm, sättigen auch obwohl wenige Kalorien vorhanden sind. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe sind im gesamten Gericht aufzufinden, wie unter anderem B-Vitamine, Vitamin A, Zink und Lycopin.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen: Shakshuka mit Hummus und Avocado

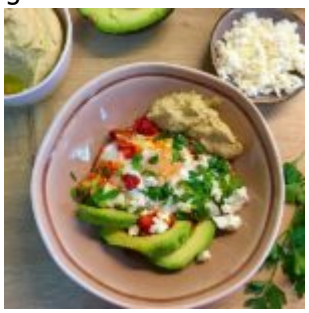
Was macht Ihr denn so aus Resten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit.

Eure Karin

SHAKSHUKA – afrikanische Eierspeise

geschrieben von Karin Knorr | 14. Januar 2021



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein Rezept von mir, dass ich schon seit Jahren zubereite. Es kommt in meinen Kursen super an, jeder will das Rezept und so präsentiere ich es euch hier auf meinen Blog. Natürlich gibt es auch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung auf meinem YouTube-Kanal. Shakshuka hat viele interessante Geschichten zu erzählen. Ist eine Spezialität der israelischen und nordafrikanischen Küche. Diesem leckeren Gericht wird nachgesagt, dass es ein Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem ist. Probiert es aus und berichtet mir, was es für euch ist.

Zutaten für 2 Personen

- 2 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (400 g, natur)
- 4 Eier
- Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikagewürz
- Meersalz und Pfeffer
- Feta optional
- Avocado optional

- Hummus optional

Zubereitung:

Die Paprika würfeln und in einer Pfanne im Öl etwa 5 Minuten andünsten. Anschließend Tomaten sowie die Gewürze hinzufügen und für 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken, den Käse zerbröseln und die Avocado in Scheiben schneiden.

In die Tomatensauce 4 Mulden drücken und die Eier in die Mulden geben und das Eiweiß vorsichtig in die Sauce rühren. Eigelb ganz lassen. Die Eier etwa 10 Minuten, abgedeckt, bei mittlerer Hitze stocken lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie und Feta bestreuen. Dann auf 2 Teller mit der Avocado und dem Hummus anrichten.

Tipps: Ihr könnt dieses Shakshuka nach eurem Geschmack zubereiten. Ich liebe es ein wenig scharf und verwende sehr gern Chili. Auch Oliven mit zu den Tomaten geben, gibt dem Gericht eine ganz andere Note. Wer Hummus nicht mag, kann die Kichererbsen im Ofen rösten und über das Shakshuka streuen. Ihr habt somit eine ausgewogene Mahlzeit mit allen Nährstoffen. Wer es mag, kann dazu Wraps oder Fladenbrot essen.

Dieses leckere Gericht könnten euch auch gefallen: Piroggen mit Sauerkraut-Füllung

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr