

Rezept

Bohnen-Shakshuka

Ein Rezept von Bohnen-Shakshuka, am 26.04.2024

Zutaten

400 g reife Tomaten	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
75 g Baby-Blattspinat	3 EL Olivenöl
1 1/2 EL Tomatenmark	1/2 TL Harissa (scharfe Würzpaste, nach Belieben mehr)
1 TL geräuchertes Paprikapulver	Salz
150 g vorgegarte weiße Bohnen	50 g vegane Frischkäsealternative

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 21 g F, 10 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Tomaten waschen, putzen und das Fruchtfleisch fein hacken. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin kurz glasig dünsten. Knoblauch, Paprikastreifen und Blattspinat zufügen und 3-5 Min. mitdünsten.
4. Dann gehackte Tomaten, Tomatenmark, Harissa und Paprikapulver unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis eine cremige Masse entsteht.
5. Anschließend die weißen Bohnen abgießen und einrühren. Die Shakshuka mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Harissa abschmecken und weitere 5 Min. köcheln lassen.
6. Alles auf Teller verteilen, Frischkäsealternative mit einem Löffel obenauf geben und die Shakshuka sofort servieren.