

Rezept

Grüne Spinat-Shakshuka

Ein Rezept von Grüne Spinat-Shakshuka, am 28.06.2026

Zutaten

1 grüne Paprika	500 g Blattspinat
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel	4 Eier (M)
150 g Feta-Schafskäse	4 Stängel Minze
2 TL Schwarzkümmel	

Ausserdem

- 4** Auflaufformen (15 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 20 g F, 19 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in kleine Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Weiße und grüne Anteile getrennt in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen.
2. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Paprikawürfel und die weißen Frühlingszwiebelröllchen darin kurz andünsten. Die grünen Anteile mit Spinat, und Knoblauch hinzufügen und kurz erhitzen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Kreuzkümmel, Zitronenschale sowie 1-2 EL Zitronensaft abschmecken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse auf vier ofenfeste Auflaufförmchen (oder eine große Auflaufform) verteilen. Mit einem Esslöffel jeweils eine Mulde in die Sauce drücken, die Eier in die Mulden gleiten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta darüber krümeln. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. stocken lassen.
4. Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln und etwas kleiner zupfen. Die Shakshuka aus dem Ofen nehmen und mit Minze und Schwarzkümmel bestreuen.