Rezept

Shakshuka-Bowl

Ein Rezept von Shakshuka-Bowl, am 12.10.2024

Zutaten

2	Knoblauchzehen
½ TL	geräuchertes Paprikapulver
2 EL	Tomatenmark
	Salz
1	gelbe Paprika
1	Baguette (Dinkel)
4 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 Dosen	stückige Tomaten (à 400 g)
	Pfeffer
800 g	Grünkohl
30 g	glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 12 g F, 11 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Zuerst die Gewürze, dann das Tomatenmark dazugeben und jeweils kurz anrösten. Alles mit Tomaten ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Inzwischen die Paprika waschen und halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften klein würfeln. Den Grünkohl waschen, putzen und die Blätter von den dicken Blattrippen schneiden. Die Blätter fein hacken und in eine Schüssel geben. 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz hinzufügen und ca. 3 Min. mit den Händen durchkneten.

3. Das Brot 1,5 cm groß würfeln. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Brot darin in ca. 8 Min. rundherum anrösten. Mit Salz würzen. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Die Tomatensauce auf die vier Bowls verteilen und mit je einem Viertel Paprikawürfel, Grünkohl und Brotwürfel anrichten. Die Petersilie darüberstreuen und die Bowls servieren.