

Rezept

Shakshuka mit Blumenkohlreis

Ein Rezept von Shakshuka mit Blumenkohlreis, am 27.04.2024

Zutaten

½ Bund glatte Petersilie	½ Zwiebel
½ rote Paprika	1 EL natives Olivenöl
150 g TK-Blumenkohl-»Reis«	65 g Thunfisch in Wasser (abgetropft gewogen; aus der Dose)
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	Salz
Pfeffer	Chilipulver
2 Eier (M)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 17 g F, 17 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken, dann bis zum Servieren beiseitestellen. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Paprika waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Paprika und den Blumenkohl-»Reis« dazugeben und 5 Min. dünsten.
3. Den Thunfisch in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, zusammen mit den Tomaten zum Gemüse in die Pfanne geben, gut durchrühren, die Mischung mit Salz, Pfeffer sowie Chilipulver würzen und weitere 5 Min. garen.
4. Mit einem Esslöffel zwei Mulden in die köchelnde Sauce drücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig immer je 1 Ei in jede Mulde geben. Shakshuka ca. 5 Min. offen bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen, bis die Eier gar sind, dann auf zwei Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.