

## Rezept

# Shakshuka mit Spinat

Ein Rezept von Shakshuka mit Spinat, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> kleine Aubergine	<b>1</b> gelbe Paprika
<b>1 Handvoll</b> Koriandergrün	<b>1 Handvoll</b> Petersilienblätter
<b>150 g</b> Blattspinat	<b>1 EL</b> natives Kokosöl
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>2 EL</b> Tahin (Sesampaste)
<b>400 ml</b> stückige Tomaten (aus dem Glas)	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 TL</b> Chilipulver	<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
<b>3</b> Eier	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 27 g F, 21 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Aubergine putzen, waschen und würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Koriandergrün und Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.
2. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark, Tahin, Aubergine und Paprika dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. weich dünsten, dabei ab und zu umrühren. Dann die Tomatenstücke hinzufügen, Koriander und Petersilie dazugeben und alles mit den Gewürzen abschmecken. Noch ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Mit einem Kochlöffel drei Vertiefungen in die Shakshuka drücken, die Eier einzeln aufschlagen und jeweils in eine Mulde gleiten lassen. Zugedeckt in ca. 3 Min. stocken lassen, dabei nach ca. 2 Min. Garzeit den Spinat darüberstreuen und zusammenfallen lassen. Zum Servieren die Shakshuka in der Pfanne auf den Tisch stellen.