

Rezept

Spinat-Shakshuka

Ein Rezept von Spinat-Shakshuka, am 26.04.2024

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
450 g Blattspinat	1 EL Olivenöl
¼ TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Zatar (oriental. Gewürzmischung)
Salz	Pfeffer
2 Eier (M)	50 g Schafskäse (Feta; 9 % Fett)
Pul Biber (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 15 g F, 19 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den grünen und weißen Teil getrennt in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob zerschneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die weißen Zwiebelringe mit Knoblauch und Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze goldbraun und weich rösten.
2. Den Spinat dazugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Zatar, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel zwei Mulden in den Spinat drücken. Die Eier aufschlagen und in die Mulden geben, salzen, pfeffern und in 5-8 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze stocken lassen. Inzwischen den Schafskäse fein zerkrümeln. Schafskäse, grüne Zwiebelringe und nach Belieben Pul Biber über die Shakshuka streuen.