Shakshouka mit Bohnen

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

50	ml	Olivenöl, raffiniert
150	g	Zwiebel, geschält
400	g	Paprika, rot (ohne Strunk und Kerne)
200	g	Paprika, gelb (ohne Strunk und Kerne)
400	g	Bohnen, weiß (selbst gekocht oder Dose (abgespühlt))
400	g	Tomatenstücke (Dose)
1	ST	Chilischote, rot (eventuell ohne Kerne), fein gehackt
5	ST	Eier
		Salz
		Nach Wunsch 1 EL gehackte Korianderblätter

Herstellung:

1. Zwiebel in kleine Würfel und die Paprikas in 1 cm Streifen schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
3. Zwiebel und Paprika, darin bei mäßiger Hitze, ca. 5 Minuten unter regelmäßigem Umrühren, braten.
4. Die Bohnen, Tomaten und die Chilischoten dazugeben.
5. Mit Salz würzen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen – dabei einige Male umrühren.
6. Mit einer Esslöffelrückseite 5 kleine Mulden ins Gemüse drücken. Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in eine Mulde geben.
7. 8 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen, so dass das Eidotter noch flüssig ist.
8. Das Shakshouka eventuell mit den gehackten Korianderblätter bestreut servieren.

Tipp:
Dazu reicht man frisches Weißbrot.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.