

Grüne Shakshuka

Für 4 Personen

1 kg Lauch	300 g frischer Babyspinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Bio-Orange	250 ml Gemüsebrühe	4 Eier
100 g Mozzarella	50 g Sonnenblumenkerne	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Kresse-Beet		

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch dann in Ringe schneiden.

Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen.

Chili-Fruchtfleisch fein hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Chili und den Lauch dazugeben und etwa 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Anschließend die Orange dick schälen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Orangenstücke und die Gemüsebrühe zum Lauch hinzufügen, aufkochen und die Flüssigkeit etwas einköcheln.

Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.

Die Hitze etwas reduzieren, vier Mulden in die Lauch-Spinat-Masse drücken, in jede Mulde jeweils ein Ei hineinschlagen und etwas Salz auf die Eier streuen.

Den Mozzarella zerzupfen und auf dem Gemüse verteilen.

Den Deckel auf die Pfanne setzen und alles etwa 4 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Kresse vom Beet schneiden.

Die fertige Shakshuka mit Petersilie und Kresse bestreuen, Sonnenblumenkerne darüber geben und heiß servieren. Dazu passt herzhaftes Vollkorn- oder Holzofenbrot.

Andrea Safidine am 26. Februar 2024