

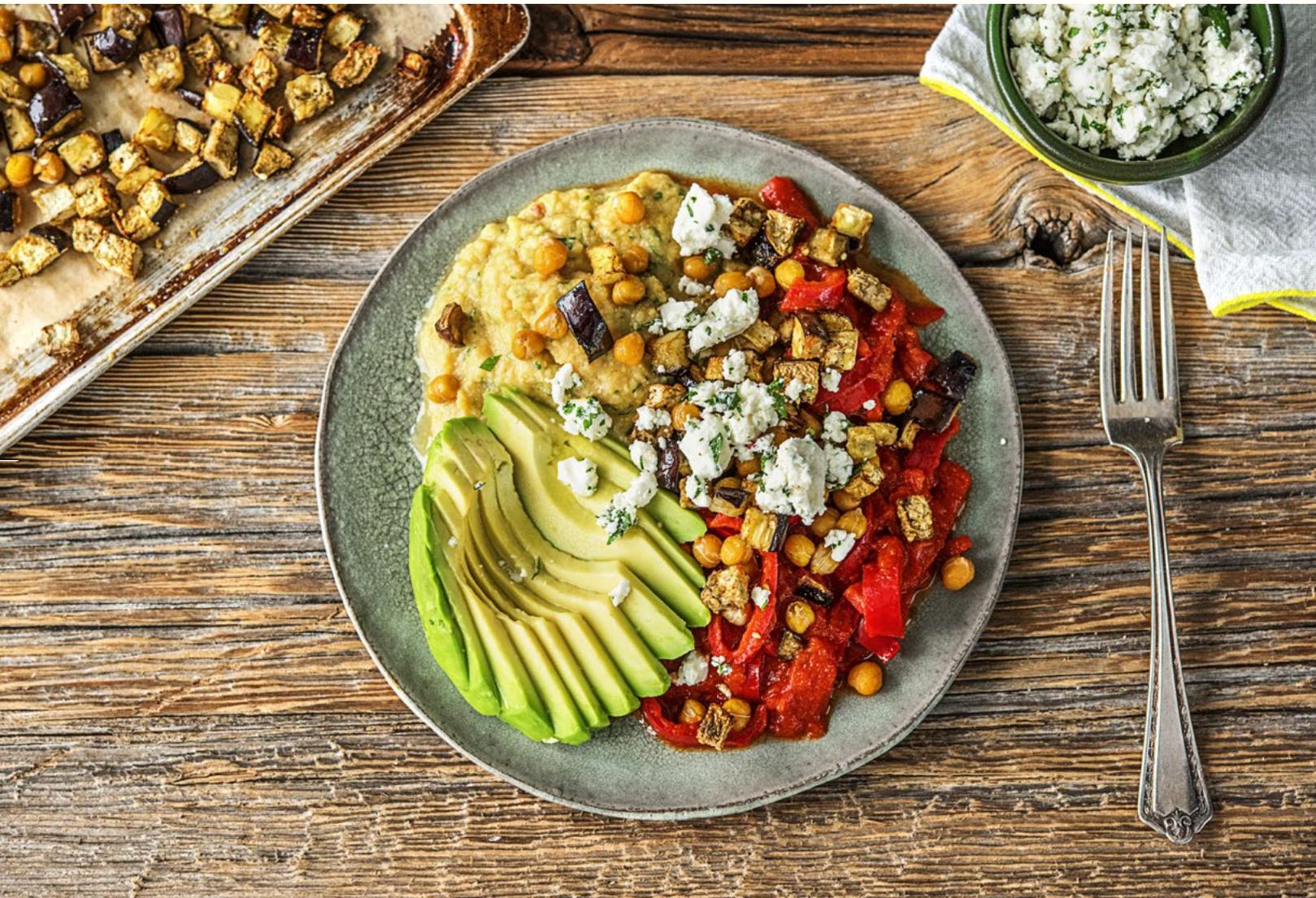
# SHAKSHUKA! NORDAFRIKANISCHE SPEZIALITÄT

mit Petersilien-Hirtenkäse und Avocado



## HELLO DUKKAH

Das Wort „Dukkah“ kommt aus dem Arabischen und bedeutet direkt ins Deutsche übersetzt so viel wie „Pulver“ oder auch „Feinstaub“.



Tortilla-Wraps



Aubergine



Gewürzmischung „Dukkah“



rote Spitzpaprika



Petersilie



stückige Tomaten



Avocado



Kichererbsen



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Shakshuka“

30 [35 | 35] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Heute wird es gleichzeitig klassisch und außergewöhnlich, denn obwohl Shakshuka hierzulande wenig bekannt ist, erfreut es sich in Israel, dem Orient und in Nordafrika größter Beliebtheit. Wir bringen Dir den Klassiker nach Hause! Unsere Version des **scharfen** und **ballaststoffreichen** Gerichts wird Dich mit Petersilien-Hirtenkäse, Spitzpaprika und cremigen Avocadostreifen ins Geschmacksabenteuerland bringen.

# LOS GEHT'S

- Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **2 kleine Schüsseln**.



## 1 AUBERGINE ZUBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden. **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Dukkah“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** über die **Aubergine** geben, alles mischen, flach verteilen und im Backofen 20 – 25 Min. backen.



## 2 KICHERERBSEN ZUBEREITEN

**Kichererbsen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. **Zwei Drittel** der **Kichererbsen**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **5 Sek./Stufe 8** mixen. **Kichererbsencreme** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen. Restliche **Kichererbsen** im Gareinsatz lassen und beiseitestellen.



## 3 PAPRIKA DÜNSTEN

**Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** der **Petersilie** in eine zweite kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Paprikastreifen** zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

**Stückige Tomaten**, **Gewürzmischung „Shakshuka“**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 AVOCADO SCHNEIDEN

**Hirtenkäse** in die Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** bröseln, mischen und mit etwas **Pfeffer\*** abschmecken. Etwa 5 Min. vor Ende der **Auberginen**-Backzeit restliche **Kichererbsen** mit auf das Blech in den Backofen geben.

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden.



## 6 ANRICHTEN

Je einen Klecks **Kichererbsencreme** auf Teller geben, **Paprika-Tomaten-Soße** daneben anrichten, **Hirtenkäse**, gebackene **Auberginenwürfel** und **Kichererbsen** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazulegen und mit **Tortilla-Wraps** genießen.

★ **TIPP:** Du kannst die **Tortilla-Wraps** kurz im noch warmen Backofen erwärmen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine <b>BE   NL</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Dukkah“	2 g	3 g ☞	4 g
Kichererbsen	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>BE   NL</b>	1	2	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
stückige Tomaten	1	1 ½ ☞	2
Gewürzmischung „Shakshuka“	6 g	9 g ☞	12 g
Hirtenkäse <b>5)</b>	150 g	150 g	300 g
Avocado (Hass) <b>PE</b>	1	1	2
Tortilla-Wraps <b>1)</b>	2	3	4
Olivenöl* für Schritt 1	½ EL	1 ½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	3.521 kJ/842 kcal
Fett	5 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	35 g
Salz	1 g	3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien **NL:** Niederlande **PE:** Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at