



Mangold Shakshuka

Zutaten (2 Personen)

- ½ Zwiebel
- 1 kl. Knoblauchzehe
- ½ Paprika (gelb od. orange, oder gemischt)
- 100 g Mangold
- 125 g Tomaten
- 50 ml Wasser
- 4 EL Tomaten passiert
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 1 Handvoll Petersilie



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika putzen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mangold putzen und die hellen Stiele aus den grünen Blättern schneiden. Stiele in kleine Würfel schneiden, Blätter grob hacken. Tomaten grob hacken.

Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, Paprika, Zwiebel und Knoblauch hineingeben und ca. 5 Minuten anbraten. Danach die Mangoldstiele dazugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Tomaten dazugeben, mit ca. 50 ml Wasser und 4 EL passierten Tomaten angießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Mangoldblätter unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Die Eier einzeln in Schälchen aufschlagen. 2 Mulden in das Gemüse drücken und die Eier in die Mulden gleiten lassen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Minuten stocken lassen. Petersilie grob hacken. Eier salzen und pfeffern. Shakshuka mit Petersilie bestreuen und servieren.