



Grünes Shakshuka ist ein mediterranes Pfannengericht, das mit Spinat, pochierten Eiern und allerlei Gewürzen zubereitet wird.

Aktive Zeit



Gesamtzeit



500 g **Spinat (gefroren)**

200 g **Erbsen (gefroren)**

1 **Zwiebel**

2 **Knoblauchzehen**

1 TL **Kreuzkümmelsaat**

1/2 TL **Koriandersaat, grob zerstoßen**

1/2 TL **Kardamompulver**

1 TL **Currypulver**

1 TL **getrocknete Chilischoten**

4 EL **Olivenöl**

4 **Eier**

1 Bund **Petersilie glatt/gekraut**

0.5 TL **Schwarzkümmelsaat**

Salz



- 1 Spinat in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.
- 2 Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Zimt und Chili in einer grossen Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen, und auf einen Teller geben. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
- 3 Spinat und Erbsen zugeben, mit Salz abschmecken, bei tiefer Hitze ca. 5 Min. köcheln und eventuell erneut abschmecken.
- 4 Mulden in den Spinat drücken, Eier einzeln aufschlagen und je 1 in die Mulden geben. Die Eier in 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen, Pfanne eventuell zudecken.
- 5 Shakshuka mit Petersilie und Schwarzkümmelsaat bestreuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufelt servieren. Dazu passt Zopf oder Fladenbrot.

Rezeptentwicklung und Foto: ↗ _____