

Bohneneintopf á la Shakshuka



Den Bohneneintopf an sich findet ihr ja bereits bei meinen Rezepten - inspiriert von Shakshuka haben wir ihn jetzt um Eier ergänzt und es ist ein Traum!

Das ist eines unserer neuen Lieblingessen und dabei noch ziemlich gesund 😊

Dieses Rezept ist nun für 4 Portionen, wobei wir zwei Portionen vor der Zugabe der Eier rausnehmen und für den nächsten Tag kühl stellen und am nächsten Tag nur mehr die Eier ergänzen.

Du brauchst dafür:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose weiße Bohnen
- 2 rote und 1 gelber Paprika (oder umgekehrt)
- 300 g Tomaten
- Etwas Tomatenmark
- 2-4 Eier (wir verwenden pro Person 2 Eier)

Und so geht´s:

- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden
- Paprika mit einem Sparschäler grob schälen
- Tomaten in Stücke schneiden
- Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in etwas Olivenöl glasig dünsten
- Paprika dazu geben und mitanbraten
- Tomaten, Tomatenmark und Bohnen dazu geben und gut verrühren und 10-15 Minuten einkochen lassen
- Mit einem Löffel vier eher tiefere Mulden machen und in jede Mulde ein Ei aufschlagen und reingleiten lassen und braten, bis das Eiklar zu stocken beginnt.
- Falls ihr eine Pfanne ohne Plastikgriff habt, könnt ihr die Pfanne für 5-10 Minuten ins Rohr geben und bei 160 Grad Ober-/Unterhitze braten
- Wir haben eine solche Pfanne (noch) nicht und braten das Essen am Herd weiter, das geht auch sehr gut, dauert aber ein bisschen länger und die Mulde muss ein bisschen tiefer sein.
- Dazu passt super ein leckeres selbstgemachtes Brot