

Shakshuka

Fruchtige Tomatenpfanne



ZUBEREITUNG: 40 MIN | 2 PORTIONEN | VEGETARISCH

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 rote Paprika
2-3 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Paprikapulver
¼ TL Cayennepfeffer
1 Dose geschälte
Tomaten (380g)
Salz und Pfeffer
4 Eier
2-3 EL frische Petersilie



ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse klein würfeln.
2. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Darin die Gewürze unter Rühren kurz anrösten.
3. Zwiebel, Knoblauch und Paprika hinzugeben und für fünf Minuten andünsten. Die Tomaten hinzugeben und für 15 Minuten eindicken lassen.
4. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C (O/U) vorheizen.
5. In der Tomatenmasse Mulden formen und jeweils ein Ei hineinschlagen.
6. Die Pfanne für ca. neun Minuten in den Ofen geben, bis das Eiweiß gestockt ist.
7. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Dazu kann Vollkornreis oder Fladenbrot gereicht werden.

EXPERTENTIPP

Wer in der Reha Muskeln aufbauen will, sollte ausreichend Eiweiß zu sich nehmen. Die DGE empfiehlt zwischen 0,8 und 1,0g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Gute Eiweißquellen sind z.B. mageres Fleisch, Quark, Hüttenkäse oder Hülsenfrüchte.

Ihre Lisa Meiser

Ernährungswissenschaftlerin in der HOY-REHA