



Shakshuka mit Ei

Pochierte Eier in würziger Tomatensauce

211

kcal

15 g

Protein

20.4 g

Kohlenhydrate

7.1 g

Fett

25 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Soja

Zutaten

3 Stk. Naturtofu

300 ml Tomatensauce

1 Stk. Rote Paprika

1 Stk. Zwiebel

2 Stk. Knoblauch

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein würfeln und in etwas Öl andünsten.
2. Tomatensauce dazugeben und kurz köcheln lassen, mit Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.
3. Mit einem Löffel Mulden in die Sauce drücken und die Eier hineingleiten lassen.
4. Zudeckt bei milder Hitze stocken lassen, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch weich ist.