

Spargel-Shakshuka

Zutaten

Für 4 Personen

2 Bundzwiebeln, in Ringen
1 EL Bratbutter oder Bratcrème
1 TL Kreuzkümmelpulver
wenig Zimt, Paprika oder Chili
750 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, schräg in Stücke geschnitten
800 g gehackte Pelati
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

4 Eier
einige Butterflocken
100 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröckelt
Kreuzkümmel- und Paprikapulver zum Bestreuen
wenig Koriander oder Kerbel, zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 50 Minuten

Auf dem Tisch in 50 Minuten

1. Bundzwiebeln in der Bratbutter kurz anbraten, Gewürze mitrösten. Spargeln beifügen, kurz mitbraten. Pelati beifügen, aufkochen. Spargeln weichkochen, Flüssigkeit dabei etwas einkochen, würzen.
2. Mithilfe eines Esslöffels 4 Mulden formen, je ein Ei aufschlagen und hineingiessen, Butter daraufgeben. Zugedeckt 8-10 Minuten stocken lassen. Frischkäse darüber verteilen, Eier würzen und garnieren.

Mit geröstetem Baguette oder Fladenbrot servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 238 kcal, 14g Eiweiss, 15g Fett, 12g Kohlenhydrate.