



# Grüne Shakshuka



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 680 kcal  
Eiweiß: 42 g Fett: 40 g  
Kohlenhydrate: 32 g

**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Das Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln, Erbsen und Edamame-Bohnen 3 Minuten lang anbraten, Kreuzkümmel, Chili, Walnüsse und die Linsen mit dem Saft aus dem Glas hinzufügen und weitere 3 Minuten lang braten. Die Hälfte des Korianders untermischen und würzen.
3. Vier Vertiefungen in das Gemüse formen und ein Ei in jede Vertiefung schlagen. Die Pfanne für 7-8 Minuten in den Ofen stellen bis das Eiweiß gerade fest geworden ist und aus dem Backofen herausholen. Mit dem restlichen Koriander und den gehackten Walnüssen bestreuen, falls gewünscht.

Tipp: Wenn die Saison es zulässt, können je 50 g Erbsen und Bohnen ersetzt werden durch 100 g Spargelspitzen, die in 3 cm lange Stücke geschnitten werden. Mit einem Spritzer Chilisaucen und knusprigem Brot servieren.

## Zutaten für 2 Portionen :

- 2 EL Olivenöl
- 4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 150 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
- 150 g tiefgekühlte Edamame-Bohnen, aufgetaut
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 50 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 400 g Linsen (Glas)
- 10 g Koriander, gehackt
- 4 Eier (Größe M)