



Blumenkohl-Shakshuka

500 g Blumenkohl
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 rote Paprika

300 g Tomaten

3 EL Brat-Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe
Salz,
Pfeffer,
1 TL Kreuzkümmel gemahlen,
1 TL Paprika edelsüß
Etwas Chilipulver

4 Eier

30 g Kürbiskerne
½ Bund Petersilie

putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden.
und

häuten und fein hacken.

waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Paprikawürfel darin für ca. 7 Minuten glasig dünsten. Dann Knoblauch, Blumenkohl und Tomaten dazugeben und mit aufgießen. Mit

und

würzen. Für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis es dickflüssig wird.

nacheinander aufschlagen, in die Soße gleiten lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze für 5-7 Minuten stocken lassen.

in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Das fertige Shakshuka mit den Kürbiskernen und der Petersilie bestreuen.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de