

FOLDED WRAPS MIT SHAKSHUKA / GEFALTETE WRAPS / KOCHEN MIT SALLY UND LIDL #20



Shakshuka (oder auch Şakşuka) kennt man aus vielen verschiedenen Regionen zum Frühstück, wie zum Beispiel aus der israelischen, jüdischen, türkischen und orientalischen Küche. Klassisch wird Shakshuka mit etwas Brot direkt aus der Pfanne gegessen, ich habe mich heute aber für belegte und gefaltete Wraps als Beilage dazu entschieden. Die Wraps sind mit Hummus bestrichen und frischem Gemüse und Salat belegt, hier könnt ihr auch ganz einfach variieren und so eure Reste verwerten. Auch im Shakshuka könnt ihr nach Belieben das Gemüse ergänzen und ersetzen. Für die vegane Variante einfach die Eier weglassen.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

SHAKSHUKA

Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneide sie in feine Würfel. Halbiere die Paprika, entkerne sie und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne und brate die die Gemüsewürfel darin für 5-6 Minuten an.

Hacke die Tomaten fein. Würze die angebratenen Würfel, brate die Gewürze kurz mit an und rühre dann die Tomaten dazu. Bedecke die Pfanne mit einem Deckel und lasse das Shakshuka etwa 20 Minuten bei mittlerer Stufe köcheln. Rühre dabei gelegentlich um, es sollte eine sämige Soßenkonsistenz bekommen.

Hacke die Petersilie fein. Schlage die Eier in die Pfanne. Forme nach Belieben vorher Mulden, so liegen die Eier wie in kleinen Nestern. Gib den Deckel wieder auf die Pfanne und lasse die Eier 4-5 Minuten durchgaren. Bestreue das Shakshuka mit der Petersilie.

FOLDED WRAPS

Halbiere die Avocado, entferne den Kern, schneide die Avocado vorsichtig ein und entnimm die Scheiben mit einem Löffel. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in feine Halbringe. Schneide die Wraps jeweils einmal bis zur Mitte ein und belege sie viertelweise.

Bestreue dazu ein Viertel mit Hummus, lege die Zwiebeln auf das zweite Viertel, verteile die Avocado auf dem dritten und belege das letzte Viertel mit dem Rucola.

Falte die Wraps zusammen und grille sie nach Belieben für 1 Minute. Serviere das Shakshuka mit den Wraps.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SHAKSHUKA:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Spitzpaprika (rot)
- 5 EL Olivenöl
- 500 g Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- ½ Petersilie (frisch)
- 4 Eier

FOLDED WRAPS:

- 1 Avocado
- 2 rote Zwiebeln
- 8 Wraps
- 160 g Hummus
- 100 g Rucola