

Mangold-

Shakshuka ohne Eier

_____ Bio Kochbox KW 29



Mangold-Shakshuka ohne Eier



Für 2 Portionen:

- 0,5 kg Mangold
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Chili
- 1 -2 EL Tomatenmark
- Baguette

Für 4 Portionen:

- 1 kg Mangold
- 4 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 2 EL Tomatenmark
- Baguette

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 4 EL Öl
- 4 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Mangold putzen, waschen, den Strunk entfernen, die Blätter in Streifen schneiden. (Harte Blattmittelteile fein würfeln) Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Mangoldstiele zugeben, mit geschl. Deckel ca. 2-3 Minuten andünsten. Die Blätter hinzufügen und ebenfalls bei geschl. Deckel etwa 2 Minuten zusammenfallen lassen.

Dann Zwiebeln, Knoblauch und Chili zugeben und alles für weitere 2-3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und dann mit ca. 125 ml Wasser ablöschen. Alles gut vermischen. Mit Baguette direkt aus der Pfanne servieren.