



# Grünes Shakshuka

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Stangensellerie	0.5 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Blattspinat	400 g
Olivenöl	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	0.25 TL
Eier	4 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Teile der Frühlingszwiebel mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Stangensellerie und Erbsen zugeben und für weitere ca. 5 Min. braten. Spinat und grüne Frühlingszwiebeln untermengen und zusammenfallen lassen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. 4 Mulden in das Gemüse drücken und Eier in die Mulden geben. Pfanne abdecken und Eier ca. 5 Min. auf niedriger Stufe stocken lassen. Grünes Shakshuka mit Basilikum bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zum grünen Shakshuka passen besonders gut [Falafel im Fladenbrot](#), [Naan – Indisches Fladenbrot](#) und [Hummus Grundrezept](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	179 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g