

SHAKSHUKA (VEGAN)



Diese israelische Gericht gibt es hier in einer veganen Variante ohne Eier - nicht gerade traditionell, aber trotzdem lecker! Um den Geschmack der Eier nachzuahmen wird in diesem Rezept ein bestimmtes Salz, das Kala Namak Salz, verwendet, dass aufgrund der enthaltenen Schwefelverbindungen einen Ei-ähnlichen Geschmack aufweist. Als Eiweißquelle kommen bei diesem Rezept zusätzlich zum Sojajoghurt rote Linsen. Man kann es entweder pur genießen oder mit getoastetem Brot schmecken lassen.

 45 Minuten

 45 Minuten

 2 Portionen

ZUTATEN

- 2 Portionen Gemüsepaprika rot (300 g)
- 2 Portionen rote Zwiebeln (60 g)
- 500 Gramm passierte Tomaten
- 3 Portionen Knoblauchzehen (6 g)
- 2 EL Paprikapulver edelsüß (4 g)
- Soja-Joghurtalternative ohne Zucker (150 g)
- Kala Namak Salz
- Kurkumapulver (2 g)
- 1 Portion Olivenöl (12 g)
- 100 Gramm Petersilienblatt frisch
- 4 Scheiben Vollkornbrot (wahlweise glutenfrei)
- 150 Gramm rote Linsen gekocht

ZUBEREITUNG

- 1° Knoblauchzehen aus der Schale entfernen und klein schneiden. Die Zwiebel und Paprika in feine Scheiben schneiden und alle 3 Zutaten gemeinsam in etwas Olivenöl in einer großen Pfanne braten.
- 2° Knoblauchzehen aus der Schale entfernen und klein schneiden. Die Zwiebel und Paprika in feine Scheiben schneiden und alle 3 Zutaten in etwas Olivenöl
- 3° Nach ca. 8 - 10 Minuten die passierten Tomaten und das Paprikapulver in die Pfanne geben und alles abgedeckt 15 -20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Gelengentlich umrühren.
- 4° Nach ca. 8 - 10 Minuten die passierte Tomaten, das Paprikapulver
- 5° Den Sojajoghurt in einer Schüssel mit 1 TL Kala Namak Salz verrühren (Achtung, der Geruch nach faulen Eiern ist normal :D). 2 EL des Joghurts in ein kleines Schälchen geben und mit einer Prise Kurkumapulver verrühren bis es eine typische, gelbe Farbe des Eidotters aufweist.
- 6° Die Paprika-Tomaten-Soße in tiefe Teller füllen und jeweils 2 größere Klekse Sojajoghurt darauf verteilen. Mit der gelben Joghurtmasse 2 kleinere Klekse auf den Joghurt geben, sodass es wie ein Spiegelei aussieht. Mit frischer Petersilie garnieren und mit getoastetem Brot servieren.

NÄHRWERTINFORMATION

| | PER 100 g | PER PORTION (743 g) | % DRI |
|----------------------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGIE | 64 kcal | 472 kcal | 24 % |
| EIWEISS | 3 g | 21 g | 43 % |
| KOHLLENHYDRATE | 10 g | 73 g | 28 % |
| ZUCKER | 3 g | 23 g | 25 % |
| FETT | 1 g | 10 g | 14 % |
| FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT | 0 g | 1 g | 7 % |
| BALLASTSTOFFE | 3 g | 20 g | 81 % |
| NATRIUM | 99 mg | 735 mg | 31 % |