

Shashuka mit grünem Gemüse

Zutaten:

Mangold oder Pak Choi

1 Zwiebel/Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

100 g Spinat

100 g Feta- oder Ziegen/Schafsfrischkäse

2 EL Milch

Würzen mit Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika, Salz

Frische Kräuter

Den Mangold oder Pak Choi putzen. Die weißen Stängel fein würfeln. Die Blätter grob hacken. Zwiebel/Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gewürfelten Stängel, Zwiebel/Schalotte und Knoblauch darin dünsten. Mit Kreuzkümmel, Pfeffer, Kurkuma (auch noch andere Gewürze) und Salz würzen und noch kurz weiter dünsten. Das übrige Gemüse zugeben und kurz darin zusammenfallen lassen. Feta- oder Ziegen/Schafsfrischkäse und Milch (auch Mandelmilch, Hafermilch) glattrühren, zugießen und alles einmal aufkochen. Nochmal abschmecken. Zwei Mulden formen und in jede Mulde ein Ei schlagen. Abdecken und weitere 10 bis 12 Minuten bei kleiner Hitze garen, bis die Eier gestockt sind. Mit Kräutern und Paprika bestreuen.

Dazu passt ein Baquette – Fladenbrot- Olivenbrot