

Weckt Frühlingsgefühle: Shakshuka mit heimischen Zutaten



Ein Frühstück weckt Frühlingsgefühle

Eine Shakshuka ist ursprünglich eine Spezialität der nordafrikanischen oder levantinischen Küche. Es bedeutet ungefähr eine „Mischung“.

Im Original werden Eier in einer Tomatensauce gestockt und mit Fladenbrot serviert. Wir haben heute eine Frühstücks- oder Vespervariante aus heimischen Frühlingszwiebeln, Spinat und kräftigem Allgäuer Bergkäse zubereitet. Ein Gedicht, das sehnsüchtig den Frühling herbeiruft.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Frühlingszwiebel-Spinat Shakshuka mit Eiern und Allgäuer Bergkäse:**

Zutaten

- 600 g Spinat, tiefgekühlt
- 250 g Frühlingszwiebeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Allgäuer Bergkäse, gewürfelt
- 4 Eier
- 4 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie, geschnitten

- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 50 g Kräuterbutter
- 1 EL Stärke
- Salz & Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In eine Pfanne Rapsöl, Frühlingszwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen.

Aufgetauten Spinat mit 1 EL Stärke, Zitronenabrieb, Gemüsebrühe, Muskatnuss, 1 EL Stärke und Käsewürfel vermischen und in die Pfanne zugeben. Kurz andünsten

Mit einem großen Löffel 4 Mulden in den Spinat drücken. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils 1 Ei vorsichtig in eine Mulde gleiten lassen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten stocken lassen.

Vor dem Servieren Eier salzen und pfeffern und klein gewürfelte Kräuterbutter darüber verteilen.

Tipp: Dazu passt kräftiges Bauernbrot.