

SPORT & ERNÄHRUNG

SHAKSHUKA 1/2



FOOD FACTS

Lust auf schnell und einfach? Dann solltest Du dieses aromatische Gemüsegericht aus dem Orient mal ausprobieren. Warum es außerdem Deiner Gesundheit guttut, erfährst Du hier:

- ◆ Frühlingszwiebeln liefern Dir eine ordentliche Portion Vitamin C. 100 Gramm decken gut ein Viertel des Tagesbedarfs. Darüber hinaus stecken in ihnen einige B-Vitamine, fast 2 Milligramm Eisen sowie 2 Milligramm Eiweiß. Die in Frühlingszwiebeln enthaltenen ätherischen Senföle wirken außerdem wie ein sanftes Antibiotikum.
- ◆ Auch die Zucchini liefert Dir eine beachtliche Menge Vitamin C. Mit 200 Gramm kannst Du etwa ein Drittel Deines täglichen Bedarfs decken. Mit nur 19 Kilokalorien pro 100 Gramm und einem geringen Anteil an Kohlenhydraten sowie Fett eignen sich Zucchini auch für eine figurbewusste Ernährung.
- ◆ Schafskäse ist reich an Protein: Der hohe Eiweißanteil von rund 16 Gramm pro 100 Gramm hilft beim Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Schafskäse punktet außerdem mit Calcium und Phosphor, die zusammen besonders effektiv für starke und feste Knochen sorgen.
- ◆ Kreuzkümmel wird auch Cumin genannt. Er gilt als eines der ältesten Gewürze der Menschheitsgeschichte, zählt zu den altbewährten Heilpflanzen und wirkt entzündungshemmend. Cumin ist reich an Mineralien und enthält Calcium, Magnesium, Eisen sowie Zink. Neben seinem hohen Mineralstoffgehalt liefert er auch viele Vitamine. Dazu gehören Vitamin A, B, C und E.

SPORT & ERNÄHRUNG

SHAKSHUKA 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

25 Minuten Zubereitungszeit
522 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen

2	kleine Zucchini
1	Bund Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel
400 g	Tomatenstückchen (Dose)
100 g	Schafskäse
4	Eier
2 Stiele	glatte Petersilie
1 Prise	Cayennepfeffer oder Chiliflocken
	Salz
	Pfeffer

- 1 Zucchini und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben bzw. in Ringe schneiden. Knoblauch in kleine Stücke hacken.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Zucchini, Knoblauch und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenstückchen, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Feta zerbröseln und hinzufügen.
- 3 Die Eier auf die Tomatenmasse geben. Eier stocken lassen, dabei die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- 4 Shakshuka mit der Petersilie bestreuen und mit frischem Fladenbrot oder Baguette servieren.