



# FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

ABENDESSEN

## GEMÜSE- SHAKSHUKA MIT SCHAFSKÄSE



Dauer: ca. 15 Minuten



Glutenfrei



Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 440 kcal

Kohlenhydrate: 21g

Proteine: 35g

Fette: 22g

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 4 grosse Champignons
- 1 kleine Zucchini (ca. 250 g)
- 1/2 rote Paprika
- 5 ml Olivenöl
- 200ml passierte Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- Salz, schwarzer Pfeffer, Majoran- und Thymiangewürz, Paprikapulver
- 45 g Schafskäse

### ZUBEREITUNG

Das Gemüse gründlich waschen und abtrocknen. Die Zwiebel klein schneiden, die Champignons mit einem feuchten Küchentuch säubern und vierteln. Die Zucchini waschen, die Enden entfernen, vierteln und in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Anschliessend das vorbereitete Gemüse hinzufügen und bei hoher Hitze etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit den passierten Tomaten und der Brühe ablöschen und alles zum Kochen bringen. Mit Gewürzen abschmecken und das Gemüse etwa 3 Minuten weiterköcheln lassen.

Die Eier aufschlagen und vorsichtig in die Tomatensosse geben. Die Pfanne abdecken und die Eier bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen. Prüfen, ob die Eier durchgegart sind, dann nochmals abschmecken und die Speise auf einem Teller anrichten. Zum Schluss den Feta über das Gericht streuen und geniessen!