



## AUBERGINEN- Shakshuka

### FÜR 4 PERSONEN

1 Aubergine (ca. 400 g) | 1 Zwiebel |  
1 Knoblauchzehe | 2 EL Öl | Salz | Pfeffer | ½ TL  
gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL edelsüßes  
Paprikapulver | 2 Dosen Pizza-Tomaten (à 400 g) |  
1 Prise Zucker | 6 Eier |  
150 g Feta | 3 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 315 kcal, 20 g EW, 21 g F, 9 g KH

**1** Die Aubergine waschen, putzen und klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten, Auberginenwürfel zugeben und 5 Min. unter Rühren braten. Knoblauch zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Tomaten zugeben, aufkochen und 5 Min. einkochen lassen.

**2** Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 6 Kühlen hineindrücken. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und in je 1 Kuhle gleiten lassen. Eiweiß etwas über die Eigelbe ziehen. Zugedeckt 6 Min. garen, bis die Eier gestockt sind. Käse darüberbröseln. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

## Zucchini- KROKETTEN mit Ofentomaten

### FÜR 4 PERSONEN

500 g Cocktailtomaten | 1 EL Aceto balsamico |  
4 EL Olivenöl | Salz | 1 Zwiebel | 2 Zucchini (ca. 500 g) |  
Pfeffer | 1 EL TK-Basilikum | 1 Ei | 200 g Feta |  
ca. 150 g Vollkorn-Semmelbrösel

Zubereitung: 45 Min.

Pro Portion ca. 410 kcal, 17 g EW, 22 g F, 35 g KH

**1** Für die Ofentomaten den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und in eine flache Auflaufform geben. Balsamico mit 1 EL Öl verrühren, leicht salzen und über die Tomaten träufeln. Die Tomaten im Ofen (Mitte) 20 Min. garen.

**2** Inzwischen für die Krokette die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Rasper gut ausdrücken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Die Zucchini raspel zugeben und unter Wenden 5 Min. braten. Salzen und pfeffern, Basilikum unterrühren.

**3** Das Ei trennen, Käse zerbröseln. Den Zucchini-Mix, Eigelb, Feta und 90 g Semmelbrösel zu einer formbaren Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu 16 Krokette à 10 cm Länge formen. In restlichen Semmelbröseln wälzen.

**4** 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Krokette darin 8–10 Min. braten. Nach 5 Min. vorsichtig wenden. Auf Küchenpapier legen. Zusammen mit den Tomaten servieren. Dazu schmeckt Salat.

