



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. Raspel gut ausdrücken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Die Zuchiniraspel 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.

