SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 8:

HIER FINDET IHR EIN HERZHAFTES GEICHT, WELCHES SCHNELL UND EINFACH ZUM MITTAG- ODER ABENDESSEN ZUBEREITET WERDEN KANN. VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN UND GENIESSEN!

Shakshuka *(1 Rezept/ 330 kcal)*

Zutaten:

- 200g (1 mittelgroße) Paprika
- 200g Tomaten (gehackt)
- 2 Eier
- Teelöffel Tomatenmark
- Gewürze

Zubereitung:

- Gehackte Tomaten mit etwas Tomatenmark in eine Pfanne geben
- Gewürfelte Paprika hinzugeben und etwas aufkochen lassen
- Nach Belieben würzen
- Zwei Auskerbungen in der Masse formen und Eier darüber aufschlagen
- Pfanne mit einem Deckel bedecken, Hitze herunterstellen und warten bis die Eier stocken

Optional:

- Als Beilage kann eine Scheibe Brot oder Reis verwendet werden (Kalorienangabe anpassen)
- Zutaten mit Mais, Bohnen oder ähnlichem erweitern
- (Körnigen) Frischkäse light dazugeben

Hinweis:

Bitte beachtet, dass die Kalorienangaben je nach Marke der Produkte leicht abweichen und die Gerichte je nach Belieben und eventuellen Allergien, Unverträglichkeiten oder Geschmäckern abgeändert werden können/müssen!

SFG BKS