

Niemann
Frischgeflügel
Georgsmarienhütte

Shakshuka (versunkene Eier)

mit Putenhackbällchen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Putenhackfleisch

½ Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

1 TL Kreuzkümmel

2 TL gemahlener Koriander

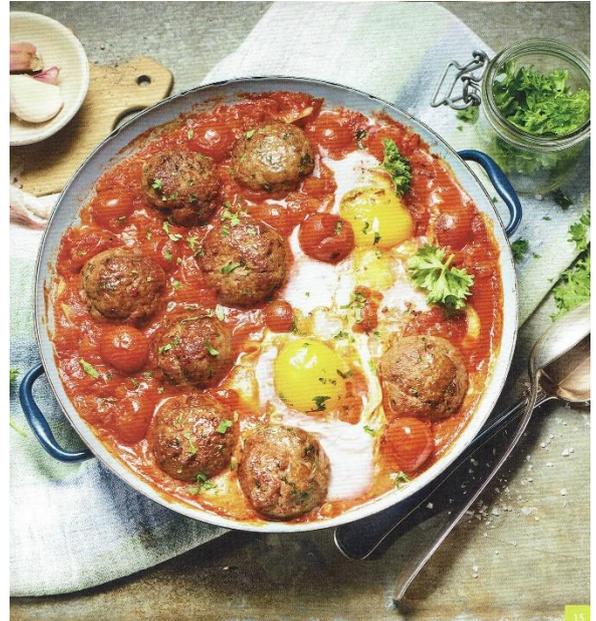
1 TL Paprikapulver edelsüß

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Dose Tomaten à 400g

4 Eier



Zubereitungszeit: ca. 35 min.

Nährwerte pro Portion: 9 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 45g Eiweiß

Zubereitung:

Putenhack mit der Hälfte der Petersilie, ½ Knoblauchzehe, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen, zu Bällchen formen und in 2 EL Öl anbraten.

Gehackte Zwiebeln und restlichen Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten und mit den Tomaten 10 min. einkochen lassen. Putenbällchen und restliche Petersilie dazugeben. Eier aufschlagen und alles etwa 10 Minuten stocken lassen.

Shakshuka mit Putenhackbällchen auf Tellern anrichten und genießen.

Dazu passen sehr gut Kartoffel oder Nudeln.

Guten Appetit