

> Plätze 1–6 erschienen in: **köstlich vegetarisch**, Ausgabe 5/2018, Herbstliche Landküche

10.
PLATZ



Foto: Rogge & Jankovic Fotografien, Köln

Herbstliches Shakshuka mit Kürbis

servieren Sie dazu Baguette

Für 4 Portionen

300 g TK-Rosenkohl ♦ 80 g rote Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 600 g Hokkaido-Kürbis ♦ 150 g Äpfel, z. B. Boskop ♦ 2 EL Bratöl ♦ 1 TL flüssiger Honig ♦ 1 Dose stückige Tomaten à 400 g ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ Chilipulver ♦ Zimt ♦ 1 Bio-Orange (ca. 200 g) ♦ 180 g Lauch ♦ 50 g Rosinen ♦ 4 Eier ♦ 40 g Walnusshälften ♦ 50 g Parmesan am Stück (alternativ: Montello) ♦ **Außerdem:** 1 Auflaufform ♦ **Auf Wunsch:** Rucola für die Garnitur

1. Rosenkohl auftauen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und Viertel ca. 2 cm groß würfeln. Rosenkohl je nach Größe halbieren oder vierteln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Bratöl in großer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Honig zugeben und Zwiebeln darin karamellisieren. Knoblauch, Kürbis, Rosenkohl und Äpfel ebenfalls zufügen und ca. 10 Minuten mit anbraten. Mit Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Chili und Zimt abschmecken.

3. Inzwischen Orange heiß abwaschen, trocken reiben und ca. 2 TL Schale abreiben. Orange schälen, quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, ggf. Kerne entfernen und Scheiben vierteln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in ca. 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Schalenabrieb, Rosinen, Orangenstücke und Lauch unterrühren und alles in eine Auflaufform füllen. Ca. 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und 4 Vertiefungen in die Masse drücken. Eier hineinschlagen und weitere ca. 20 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Inzwischen Walnüsse grob hacken und Käse fein reiben. Shakshuka auf 4 Teller portionieren, mit Walnüssen und Käse bestreuen und auf Wunsch mit Rucola garniert servieren.

Zeit: ca. 45 Minuten Arbeitszeit, 30 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 399 kcal, 1670 kJ, 20 g EW, 31 g KH, 21 g F, 2 BE

LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

JETZT NEU:

bis 18.10.2018 im Handel

