



SHAKSHUKA! NORDAFRIKANISCHE SPEZIALITÄT

mit Petersilien-Hirtenkäse und Avocado



HELLO DUKKAH

Das Wort „Dukkah“ kommt aus dem Arabischen und bedeutet direkt ins Deutsche übersetzt so viel wie „Pulver“ oder auch „Feinstaub“.



Tortilla-Wraps



Aubergine



Gewürzmischung „Dukkah“



rote Spitzpeperoni



Petersilie



stückige Tomaten



Avocado



Kichererbsen



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Shakshuka“

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Heute wird es gleichzeitig klassisch und aussergewöhnlich, denn obwohl Shakshuka hierzulande wenig bekannt ist, erfreut es sich in Israel, dem Orient und in Nordafrika grösster Beliebtheit. Wir bringen Dir den Klassiker nach Hause! Unsere Version des **scharfen** und **ballaststoffreichen** Gerichts wird Dich mit Petersilien-Hirtenkäse, rote Spitzpeperoni und cremigen Avocadostreifen ins Geschmacks-Abenteuerland bringen.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Pfanne** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer**, **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 AUBERGINE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/ Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in 1 cm grosse Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kichererbsen** lassen). Mit ½ EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung „Dukkah“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



4 HIRTENKÄSE VERFEINERN

Hirtenkäse in eine kleine Schüssel bröseln, mit restlicher **Petersilie** vermischen und mit **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

rote Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Petersilienblätter abzupfen (Stiele aufbewahren) und fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, **Peperonistreifen** und **Petersilienstiele** darin 3 – 4 Min. anbraten. Anschliessend mit stückigen **Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung „Shakshuka“**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen. Am Ende die **Petersilienstiele** entfernen.



5 AVOCADO SCHNEIDEN

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.



3 KICHERERBSEN VORBEREITEN

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fliessendem Wasser abwaschen. **Ein Drittel** der **Kichererbsen** 5 Min. vor Ende der **Auberginen-Backzeit** neben die **Auberginenwürfel** geben und erwärmen.

Restliche **Kichererbsen** in ein hohes Rührgefäss geben, 50 ml [100 ml]

Wasser* und die restliche **Gewürzmischung „Dukkah“** zugeben, mit einem Stabmixer zu einer Creme pürieren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die **Hälfte** der gehackten Petersilie unterheben.



6 ANRICHTEN

Einen Klecks **Kichererbsencreme** auf Teller geben, **Peperoni-Tomaten-Sauce**, **Hirtenkäse**, gebackene **Auberginenwürfel** und **Kichererbsen** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazulegen und mit **Tortillas** geniessen.

★ **TIPP:** Du kannst die **Tortillas** auch kurz in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe erwärmen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Aubergine	1 x	150 g	2 x	150 g
Gewürzmischung „Dukkah“	1 x	2 g	1 x	4 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Gewürzmischung „Shakshuka“	1 x	6 g	2 x	6 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Hirtenkäse 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Avocado (Hass)	1 x	144 g	2 x	144 g
Tortilla-Wraps 1)	2 x	70 g	4 x	70 g
Oliven(-Öl)* für Schritt 1 und 2		je ½ EL		je 2 EL
Wasser* für Schritt 3		50 ml		100 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*		nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	458 kJ/109 kcal	3.521 kJ/842 kcal
Fett	5 g	42 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiss	5 g	35 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



SHAKSHUKA! NORTH AFRICAN SPECIALITY

with parsley feta cheese and avocado



HELLO DUKKAH

The word dukkah is Arabic and translated literally it means "powder" or "fine dust".



Tortilla wraps,



Aubergine



Dukkah spice



Red pointed peppers



Parsley



Broken tomatoes



Avocado



Chickpeas



Feta cheese



"Shakshuka" spice mix

30 minutes

Level 2

A new discovery

Veggie

They say that shakshuka is a hangover cure, a family meal and a declaration of love all rolled into one. Reason enough to introduce you to it: Try our modified version of the **spicy, fibre-rich** classic and allow the parsley feta cheese, dukkah aubergine and tortilla wraps to transport you to a land of culinary adventure! The classic version of shakshuka is with an egg, so if you've got one handy simmer it with pepper and tomato.

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large frying pan** (with lid), **1 sieve**, **1 tall mixing bowl**, **1 hand blender**, **1 baking tray** with **baking paper**.



1 CUT AUBERGINE

Preheat the oven to **230 °C** top/bottom heat (**210 °C** fan oven).

Cut ends off **aubergine** and chop it into approx. 1 cm cubes and spread these on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the chickpeas).

Sprinkle with **olive oil*** and mix with **dukkah spices**, **salt*** and **pepper*** and bake for 20-25 min.



2 CHOP VEGETABLES

Cut **red pointed pepper** in half, remove the core and cut **pepper halves** into strips approx. 0.5 cm wide. Pluck the **parsley** leaves (keep stems) and chop finely. Heat up **oil*** in a large frying pan and sauté **pepper strips** and **parsley** stems for 3-4 min.

Then deglaze with **broken tomatoes**, add **"Shakshuka" spice mix** and a little **salt***, **pepper*** and **sugar***, then cover and cook for approx. 10 min.



3 PREPARE CHICKPEAS

Put the **chickpeas** in a sieve and rinse with **water** until it runs clear. When 5 min. of the aubergine baking time is left, add **1/3** of the chickpeas to the **aubergine** cubes and heat them up. Put the rest of the **chickpeas** in a tall mixing bowl, add **water*** and puree to **cream** using a hand blender. Season **cream** with **salt*** and **pepper*** and mix in **half** of the chopped **parsley**.



4 REFINE FETA CHEESE

Crumble **feta cheese** into a small bowl, mix with the rest of the **parsley** and season with **pepper***.



5 CUT AVOCADO

Half the **avocado**, remove the stone, remove the flesh with a spoon and cut into strips approx. 0.5 cm thick.



6 ARRANGE

Put a dollop of the **chickpea cream** on plates, add **pepper and tomato sauce**, top with baked **aubergine** cubes and **chickpeas**, add **avocado strips** and enjoy with **tortilla wraps**.

★ **TIP:** You can also warm up the tortilla wraps briefly in a large frying pan without fat.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Aubergine	1 x	150 g	2 x	150 g
"Dukkah" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Chunky tomatoes (pack)	1 x	390 g	2 x	390 g
"Shakshuka" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Chickpeas (tin)	1 x	380 g	2 x	380 g
Feta cheese 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Avocado (Hass)	1 x	144 g	2 x	144 g
Tortilla wraps 1)	2 x	70 g	4 x	70 g
Oil* for step 1 and 2	½ tbsp. each		2 tbsp. each	
Water* for step 3	50 ml		100 ml	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

* Good to have at hand.

📌 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	458 kJ/109 kcal	3.521 kJ/842 kcal
Fat	5 g	42 g
- incl. saturated fats	2 g	14 g
Carbohydrate	10 g	74 g
- incl. sugar	3 g	20 g
Protein	5 g	35 g
Salt	0 g	3 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



SHAKSHUKA, LA SPÉCIALITÉ NORD-AFRICAINE

au fromage de chèvre au persil et à l'avocat



HELLO DUKKAH

Le mot dukkah est d'origine arabe et signifie littéralement « poudre » ou « fine poussière ».



Tortillas



Aubergine



Épice Dukkah



Poivron long rouge



Persil



Morceaux de tomates



Avocat



Pois chiches



Feta



Mélange d'épices
« Shakshuka »

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Veggie

C'est à la fois un plat réconfortant, familial et une déclaration d'amour. Des raisons suffisantes pour vous le présenter : testez notre version revisitée de ce grand classique épicé et **riche en fibres** avec le fromage de chèvre au persil, l'aubergine au dukkah et les tortillas qui vous feront voyager culinairement. Pour un Shakshuka classique, il suffit d'un œuf cuisiné avec du poivron et des tomates.

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle** (avec **couvercle**), **1 passoire**, **1 récipient haut**, **1 mixeur**, **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



1 COUPER L'AUBERGINE

Préchauffer le four à **230 °C** (chaleur tournante **210 °C**).

Retirer les extrémités de l'**aubergine** puis couper celle-ci en dés d'1 cm à placer ensuite sur une plaque recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour les pois chiches).

Arroser d'**huile d'olive***, d'**épices dukkah**, de **sel*** et de **poivre***, mélanger puis faire cuire de 20 à 25 min.



2 COUPER LES LÉGUMES

Couper le **poivron long rouge** en deux, enlever les pépins et couper les **moitiés** en lamelles de 0,5 cm de largeur. Arracher les feuilles de **persil** et les hacher finement (garder les tiges). Réchauffer de l'**huile*** dans une grande poêle, y faire revenir les **tranches de poivron** et tiges de **persil** pendant 3 à 4 minutes.

Déglacer ensuite avec les **morceaux de tomate**, le **mélange d'épices « Shakshuka »**, un peu de **sel***, de **poivre*** et de **sucre***. Laisser mijoter env. 10 min sous couvercle.



3 PRÉPARER LES POIS CHICHES

Verser les **pois chiches** dans une passoire et les rincer jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. Ajouter 1/3 des **pois chiches** 5 min avant la fin du temps de cuisson à côté des dés d'**aubergines**. Verser le reste des **pois chiches** dans un récipient profond, ajouter de l'**eau*** et mixer pour obtenir une **crème**. Saler* et **poivrer*** la **crème** puis incorporer la moitié du **persil** haché.



4 AFFINER LE FROMAGE DE CHÈVRE

Émietter le **fromage de chèvre** dans un petit **saladier**, **mélanger** avec le reste de **persil** et **poivrer***.



5 COUPER L'AVOCAT

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair avec une cuillère et la couper en lamelles d'env. 0,5 cm d'épaisseur.



6 DRESSER

Verser un peu de **crème de pois chiche** sur les assiettes, disposer à côté la **sauce de tomate et de poivron**, placer dessus le **fromage de chèvre**, les dés d'**aubergine** cuits, les **pois chiches** ainsi que les **tranches d'avocat**. A déguster avec les **tortillas**.

★ASTUCE: Vous pouvez également réchauffer brièvement les tortillas dans une grande poêle sans ajout de matière grasse.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Aubergine	1 x	150 g	2 x	150 g
Mélange d'épices « dukkah »	1 x	2 g	1 x	4 g
Poivron long rouge	1 x	100 g	2 x	100 g
Persil	1 x	10 g	1 x	20 g
Boîte de tomates en morceaux	1 x	390 g	2 x	390 g
Mélange d'épices « Shakshuka »	1 x	6 g	2 x	6 g
Pois chiches (boîte)	1 x	380 g	2 x	380 g
Feta 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Avocat (Hass)	1 x	144 g	2 x	144 g
Tortillas 1)	2 x	70 g	4 x	70 g
Huile* pour l'étape 1 et 2	½ cs chaque		2 cs chaque	
Eau* pour l'étape 3	50 ml		100 ml	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.
🕒 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	458 kJ/109 kcal	3.521 kJ/842 kcal
Graisse	5 g	42 g
- dont acides gras saturés	2 g	14 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
Glucides	3 g	20 g
Protéines	5 g	35 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch