

Afrikanisches Schakschuka mit Reis



Deine persönliche Einkaufsliste: (Zutaten für 2 Personen)

1 gelbe Paprika	1 Bund frische Petersilie
1 rote Paprika	Rotwein zum Ablöschen
1 rote Zwiebel	2 EL Rapsöl
1 Chilischote	1 TL Kreuzkümmel/Cumin
1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver
1 Dose gehackte Tomaten (400g)	1 TL Zucker
1 kleine Süßkartoffel (ca. 100g)	160g Langkornreis
1 Dose Kidneybohnen (125g)	Salz & Pfeffer

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Als nächstes die beiden Paprikas jeweils vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Chili der länger nach halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. 2 EL Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 2 min. andünsten. Tomatenmark und die Chili hinzugeben und ca. 1 min. mitbraten. 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver und 1 TL Zucker hinzugeben und mit Rotwein ablöschen. Mit 1 Dose gehackten Tomaten (ca. 400g) aufgießen, die Süßkartoffel und eine Dose Kidneybohnen (ca. 125g) zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. Nun in einem kleinen Topf den Langkornreis nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Ca. 5 Minuten vor dem Servieren die geschnittene Paprika mit in den Eintopf geben und mitköcheln lassen. Die Petersilie waschen, schleudern und fein hacken.
5. Servieren: Den Reis zusammen mit dem Schakschuka auf einen tiefen Teller geben und mit der Petersilie garnieren.

Wir wünschen guten Appetit!