

Mai Rezept

Spinat, Broccoli, Knoblauch und Eier sind einheimische Superfoods!

Green Shakshuka

Heute, für 2 Personen!

Mit viel Lust auf frisches Grün



1 KleineZwiebel	Feinschneiden und mit etwas Öl in eine Bratpfanne geben
100g Broccoli, oder ein anderes weisses oder grünes Gemüse	In kleine Stücke oder Würfel schneiden Und in mit in die Pfanne geben, sanft mitbraten
1 Scheibe frischen Knoblauch	Zum anderen Gemüse geben.
500g Spinat gewaschen, nass und grob geschnitten	Nach und nach begeben und mit dünsten.
Etwa 1 bis 1½dl Mandeldrink	Hinzufügen
1 Bund feingeschnittenen Dill	
Mit 2 Tl Merequén (in grösseren Coopfilialen erhältlich) und ca. 1 Tl Salz	Würzen
4 Eier	Auf das Gemüse geben und 7-8 Min. darin garen lassen.

E Guete!