



Gefaltete Wraps mit Shakshuka

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Olivenöl	5 EL
Strauchtomaten	500 g
Kreuzkümmel	1 TL
Paprika, edelsüß	2 TL
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Petersilie, frisch	0.5 Bund
Eier	4 St.
Avocado	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Wraps	8 St.
Hummus	160 g
Rucola	100 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne

1. Shakshuka

Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneide sie in feine Würfel. Halbiere die Paprika, entkerne sie und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne und brate die die Gemüsewürfel darin für 5-6 Minuten an. Hacke die Tomaten fein. Würze die angebratenen Würfel, brate die Gewürze kurz mit an und rühre dann die Tomaten dazu. Bedecke die Pfanne mit einem Deckel und lasse das Shakshuka etwa 20 Minuten bei mittlerer Stufe köcheln. Rühre dabei gelegentlich um, es sollte eine sämige Soßenkonsistenz bekommen. Hacke die Petersilie fein. Schlage die Eier in die Pfanne, forme nach Belieben vorher Mulden, so liegen die Eier wie in kleinen Nestern. Gib den Deckel wieder auf die Pfanne und lasse die Eier 4-5 Minuten durchgaren. Bestreue das Shakshuka mit der Petersilie.

2. Folded Wraps

Halbiere die Avocado, entferne den Kern, schneide die Avocado vorsichtig ein und entnimm die Scheiben mit einem Löffel. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in feine Halbringe. Schneide die Wraps jeweils einmal bis zur Mitte ein und belege sie viertelweise. Bestreiche dazu ein Viertel mit Hummus, lege die Zwiebeln auf das zweite Viertel, verteile die Avocado auf dem dritten und belege das letzte Viertel mit dem Rucola. Falte die Wraps zusammen und grille sie nach Belieben für 1 Minute. Serviere das Shakshuka mit den Wraps.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	682 kcal		
Kohlenhydrate	67 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	22 g	Fette	37 g