



## Mangold-Shakshuka mit Wachteleiern

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Shakshuka

1 Bund Mangold  
2 Schalotten  
Salz  
1-2 Zehen Knoblauch  
Kreuzkümmel, gemahlen  
1-2 grüne Chilis  
300 g Erbsen, frisch  
1 Zitrone, unbehandelt  
8 Wachteleier (alternativ 4 Hühnereier)  
50-100 g Fetakäse

#### Panade

1-2 EL Mehl  
2 Wachteleier (alternativ 1 Hühnerei)  
50 g grobes Paniermehl  
1 EL Haselnüsse, gehackt  
Chilipulver  
Salz  
Öl zum Braten

### Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Stiele des Mangolds abschneiden und der Länge nach halbieren. Leicht salzen, um das Zellwasser zu aktivieren. In der Zwischenzeit für die Panade Mehl, Ei, Semmelbrösel und gehackte Haselnüsse bereitstellen. Das Ei mit Chili und Salz würzen und verrühren. Die Mangoldstiele in Mehl, Ei und Semmelbrösel-Haselnuss Mischung panieren und in einem Topf mit Öl frittieren.

Die Schalotten schälen, in Ringe schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Zum Würzen Salz, geriebenen Knoblauch, Kreuzkümmel und Chili dazugeben. Die Erbsen und fein geschnittene Mangoldblätter hinzugeben. Mit Zitronenabrieb und -saft verfeinern. Gründlich mischen, dann acht Mulden in diese Masse drücken und die Eier einzeln dort hineinschlagen. Dabei darauf achten, dass das Eigelb nicht verletzt wird. Den Fetakäse vorsichtig um die Eier herum bröseln. Bei geschlossenem Deckel die Eier stocken lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben, das dauert nur wenige Minuten.

Die frittierten Mangoldstiele mit der Shakshuka servieren.

### Nährwerte pro Portion:

390 kcal – 20 g Fett – 93 g Eiweiß – 112 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch. Fetakäse kann tierisches Lab enthalten.**