



GRÜNE LINSEN-SHAKSHUKA-BOWL

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Diese bowl ist ein köstliches, herzhaftes Frühstück. Frische Petersilie, Koriander und Grünkohl, Knoblauch, Limette, Linsen, Eier, Dinkel und Cotija-Käse (alternativ: Parmesan) sind eine Geschmackskombination, die Sie so schnell nicht vergessen werden!

Zutaten:

- 2 Tassen (500 ml) Koriander, Blätter und Stiele
- 2 Tassen (500 ml) Petersilie, Blätter und Stängel
- 1 Tasse (250 ml) Baby-Grünkohl
- je 3 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel (10 ml) Salz
- ½ Tasse (125 ml) Wasser
- ½ Tasse (125 ml) Rapsöl
- 1 Esslöffel (15 ml) Limettensaft
- 500 g ganze grüne Linsen, gekocht, abgetropft, geteilt
- 4 Tassen (1 l) natriumarme Gemüsebrühe
- 10 Stück Eier
- 5 Tassen (1,25 l) Dinkel, weichgekocht
- 425 g Cotija-Käse (alternativ Parmesan), zerbröckelt

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 1/3 Tassen (325 ml)

Pro Portion:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| - Kalorien 451 | - Zucker 2 g |
| - Fett gesamt 27 g | - Eiweiß 22 g |
| - Gesättigtes Fett 9 g | - Natrium 1055 mg |
| - Cholesterin 223 mg | - Kalium 407 mg |
| - Kohlenhydrate 34 g | - Folsäure 141 mcg |
| - Ballaststoffe 7 g | |

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Koriander, Petersilie, Grünkohl, Knoblauch, Salz, Wasser, Öl, Limettensaft und 125 g Linsen in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis eine glatte, pestoartige Konsistenz erreicht ist.
3. Die restlichen Linsen unter die Sauce heben.
4. In einer großen Hotelpfanne bei mittlerer Hitze die Sauce mit der Gemüsebrühe 2 Minuten lang anbraten, um sie zu erwärmen und den Knoblauch weich werden zu lassen.
5. Wenn die Soße durchgehend heiß ist, die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Eier in die Pfanne aufschlagen, wobei zwischen den Eiern Platz bleiben sollte. Die Pfanne mit Folie abdecken und für 10 Minuten in den Ofen stellen.
6. Prüfen, ob die Eier gar sind. Vor dem Servieren einen Löffel Sauce und ein Ei auf einer ½ Tasse (125 ml) Dinkel anrichten und mit 45 g Cotija-Käse (alternativ Parmesan) garnieren.