



SHAKSHUKA FRÜHSTÜCKS-BOWL

Portionen: 10

Eine Basis aus Linsen und Farro, garniert mit Tomatensauce, Grünzeug, einem pochierten Ei und Feta.

Zutaten:

Körnermischung

- 4 Tassen (1 l) ganze rote Linsen, gekocht
- 1 Tasse (250 ml) ganze grüne Linsen, gekocht
- 4 Tassen (1 l) Farro, gekocht
- 4 Jalapeños, gehackt
- 125 g Ingwer, fein gehackt
- 2 Esslöffel (30 ml) Salz
- 2 Esslöffel (30 ml) Kurkuma
- 1/4 Tasse (60 ml) Koriander, gemahlen
- 2 Esslöffel (30 ml) Kreuzkümmel, gemahlen
- 6 Esslöffel (90 ml) Rapsöl

Sauce

- 4 Tassen (1 l) Champignons, gehackt
- 4 gelbe Zwiebeln, gehackt
- 1/4 Tasse (60 ml) Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Paprikaschoten, klein gewürfelt
- 2 Jalapeños, fein gehackt
- 5 Tassen (1,25 l) Tomatenmark
- 6 Esslöffel (90 ml) geräucherter Paprika
- 2 Teelöffel (10 ml) Kreuzkümmel
- 2 Esslöffel (30 ml) Harissa-Paste
- 2 Dosen gehackte Tomaten (je 3,200 KG) San Marzano-Tomaten
- 6 Tassen (1,5 l) Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel (30 ml) Salz

Extras in der Schüssel

- 20 pochierte Eier, weich
- 625 g Feta-Käse, zerkrümelt
- 625 g Mangold, verwelkt
- 140 g Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten der Getreidemischung in einer Pfanne anbraten, um die Gewürze zu würzen und zu aromatisieren. Beiseitestellen.
2. Für die Soße Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Jalapeño in einem großen Topf anbraten, bis sie weich sind. Tomatenmark hinzufügen, um das Gemüse einzukochen und zu bedecken. Paprika, Kreuzkümmel, Harissa, Tomaten und Hühnerbrühe in den Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Sauce und Körnermischung in 10 gleiche Portionen in Schüsseln verteilen. Jede Schüssel mit zwei pochierten Eiern, 60 g Feta-Käse, 60 g Mangold und 15 g Petersilie garnieren.