



## GRÜNE SHAKSHUKA ZUBEREITUNG

Lust auf einen Tapetenwechsel? Dann probiere unsere Grüne Shakshuka mit Blattspinat und Lauch! Für den Extra-Kick Frische sorgen Petersilie, Dill und Minze. Das ideale Frühstück, um voller Energie in den Tag zu starten – ob Schule oder Büro!

- Zwiebel, Lauch, Petersilie, Dill und Minze schneiden.
- BONA Knoblauchöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Dann Zwiebel und Lauch anschwitzen.
- Blattspinat und 2/3 der Kräuter beimengen. Salzen und pfeffern.
- Einen Schuss Wasser dazugeben und für 2 Minuten köcheln.
- Drei Gruben in die Gemüsemischung formen und darin jeweils ein Ei aufschlagen.
- Deckel auf die Pfanne geben und für 5 bis 6 Minuten kochen lassen.
- Danach mit Feta bestreuen und mit den restlichen Kräutern garnieren. Unser Tipp: Mit einem Vollkorn-Baguette servieren – und genießen!

## ZUTATEN

4 Hände Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Lauch  
frischer Dill  
frische Minze  
frische Petersilie  
2 EL BONA Knoblauchöl  
50 g Feta  
3 Eier  
Vollkorn-Baguette