



# LINSEN-SHASHUKA

Die Shakshuka hat ihre Wurzeln in den warmen Küchen des Nahen Ostens und Nordafrikas – dort, wo **aromatische Gewürze, Tomaten und Eier** schon seit Langem in der Pfanne vereint werden.

Inspiziert von dieser Tradition liefert dir diese proteinreiche Variante gleich zu Beginn deines Tages jede Menge **gesunde Power**. Der Mix aus Linsen und Ei ist ein echter Booster für den Proteingehalt dieses Rezeptes. Dazu vereinen sich Ballaststoffe aus dem Gemüse und einem **intensiv-**

**herzhafter Geschmack** durch die Gewürze  
Kurz gesagt: Sobald du dieses Frühstück einmal probiert hast, wirst du es nie wieder missen wollen – das verspreche ich!

## AUF EINEN BLICK

- ✓ 1 PFANNE, CA. 20 CM DURCHMESSER
- ✓ FERTIG IN 30 MINUTEN
- ✓ CA. 550 KCAL PRO PFANNE



Sättigende Protein-Kombi  
durch Linsen und Ei



Antioxidantien durch  
Tomate und rote Paprika



Ballaststoffe halten den  
Blutzucker stabil

# LINSEN-SHASHUKA

## ZUBEREITUNG

### 1. Aromabasis anbraten

Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne (ca. 20 cm) erhitzen und Zwiebeln für etwa 2–3 Minuten glasig anbraten. Danach die gewürfelte Paprika und den Knoblauch hinzufügen und kurz mit braten.

### 2. Linsen, Tomaten und Ei hinzugeben

Linsen abtropfen und mit den Tomaten in die Pfanne geben. Zutaten gut verrühren und leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen - optional Chili hinzugeben. Nun in die Mitte der Masse mit einem Esslöffel eine Mulde drücken und das vorsichtig Ei hineinschlagen. Die Hitze herunterdrehen.

### 3. Shakshuka garen

Deckel auf die Pfanne setzen und die Shakshuka 8 - 10 Minuten garen, bis das Eiweiß fest geworden ist.

**Mein Genusstipp:** Dazu passt eine Scheibe meines Hafer-Quark-Brottes. Das Rezept findest du auf einer anderen Seite.

## GUTEN APPETIT!

KH ~45 g | EW ~30 g | F ~28 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren

## ZUTATEN

- ✓ 120 G GEKOCHTE LINSEN
- ✓ 200 G GEHACKTE TOMATEN
- ✓ ½ ZWIEBEL, FEIN GEHACKT
- ✓ ½ ROTE PAPRIKA, GEWÜRFELT
- ✓ 1 KNOBLAUCHZEHE, GEHACKT
- ✓ 2 BIO-EIER
- ✓ 1 EL OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER, JEWEILS ½ TL KREUZKÜMMEL UND PAPRIKAPULVER
- ✓ OPTIONAL: FRISCHE PETERSILIE, CHILI ODER FETA



frisch verspeisen oder 2 Tage gekühlt haltbar



Erstelle im Handumdrehen eine Low Carb-Variante des Rezepts: Halbiere die Linsenmenge und ergänze stattdessen mehr Eier und Gemüse.

Lust auf mehr Rezepte, Einblicke in meinen Alltag und kurze Trainingseinheiten? Dann folge mir auch auf Instagram



MANEL\_IN\_MOTION