



Vegane Walnuss Shakshuka



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 366 kcal	Fett: 26 g
Eiweiß: 9,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 4,1 g
Kohlenhydrate: 20 g	ungesättigte Fettsäuren: 8 g

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in eine warme Pfanne träufeln.
2. Den fein gehackten Knoblauch, die Schalotten und die Walnüsse hinzugeben und anbraten.
3. Mit Kümmel, geräuchertem Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Zutaten in der Würze schwenken.
5. Die gehackten Tomaten hinzugeben und einkochen, bis die Masse dickflüssig ist.
6. Das Ackee gleichmäßig darüber geben.
7. Im Backofen bei 180 Grad Celsius für 15 Minuten backen.
8. Mit gehackten Walnüssen, in Scheiben geschnittener Avocado, Mikrogrün und Toastbrot servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 rote Zwiebel
- 200 g gehackte Tomaten
- 60 g Kalifornische Walnüsse
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Kümmel
- 1 TL Chiliflocken
- 2 TL Paprikapulver, geräuchert
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 320 g Ackee
- Mikrogrün-Garnitur
- 2 Scheiben Toastbrot