



ALLES DRIN.

*****Wochenkarte ab 4. Oktober*****

Ab Mittwoch

Cheddar-Tortilla mit Avocado-Tomaten-Dip (Quesadilla)

Ab Donnerstag

Spanischer "Ein-Topf"- Chorizo-Kartoffel-Eintopf

5 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke
- U Bahn Schlump (im Blumenladen)
- Kiosk TipTop (Schulterblatt 16)
- Edeka Böcker, Hafencity
- ZOB Altona



01577/7707760

hallo@chriskochtuete.de

facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)

Shakshuka

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, sowie eine mittelgroße Pfanne und ein Kochlöffel bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt's schon lecker Essen!

Shakshuka - ein sehr beliebtes Gericht in Nordafrika und Israel. Kann man immer essen:) Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. **Fladenbrot** für ca. 5 Min leicht kross backen. **Petersilie** waschen und klein schnippeln. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. **Paprika** waschen, entkernen und grob würfeln. **Knoblauch** schälen und klein würfeln. Tomaten, Knoblauch und Paprika in einer mittelgroßen Pfanne mit Olivenöl ca. 5 Min auf mittelhoher Hitze anbraten. Das scharfe **Harissa**, das **Tomatenmark** (beides im gleichen Döschen), den **Kreuzkümmel** sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben, alles gut umrühren und weitere 5-6 Min einkochen lassen bis eine dickere Masse entsteht.

Nun mit einem Löffel für jedes **Ei** eine kleine Mulde in die Tomaten-Paprika-Mischung machen und das Ei vorsichtig hineinschlagen. Das Ei salzen. Deckel drauf und ca. 4 Min bruzzeln lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Mit zerbröckeltem **Feta** sowie der Petersilie bestreut servieren - dazu am besten die Pfanne auf den Tisch stellen und jeder dippt da einfach mit dem Fladenbrot rein:) Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

☺(10 davon ☺ = 1 Gratis-Tüte:)



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Eine [Review](#) auf facebook.com/chriskochtueete wäre toll oder schreib an hallo@chriskochtueete.de. Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.