



## Vegetarische Shashuka



1 Portion



ca. 60 min

### ZUTATEN

- 4 Fleischtomaten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 große Karotte
- 1 Frühlingszwiebel
- Kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Bratolivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Chiliflocken
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Prise Salz, Pfeffer und Kurkuma
- 1 Ei (Veganer lassen das weg)

### TIPP



Innere Ruhe kommt, wenn wir uns Ruhe zugestehen, sie uns gönnen, sie uns nehmen und sie einplanen. Nimm Dir über den Tag verteilt und am besten zu gewohnte Zeiten 1 bis 5 Minuten Zeit, um Dich wahrzunehmen. Fühle Deinen Körper und achte auf Deinen Atem. Das holt Dich zurück ins Hier und Jetzt, es beruhigt Deinen Geist und Du lernst auch Dich dabei besser kennen. Schenke Dir regelmäßig die wohlverdiente Aufmerksamkeit.



### ZUBEREITUNG

1. Tomaten, Sellerie und Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel klein schneiden & Knoblauchzehe häuten
2. Frühlingszwiebel in 1 EL Bratolivenöl glasig dünsten
3. Tomatenmark, Kreuzkümmel und Kurkuma unterheben und kurz mitbraten
4. Tomaten, Gemüse und Chili hinzufügen
5. Mit der Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren
6. Ofen auf 200 Grad Ober-, Unterhitze einstellen
7. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben
8. Eine kleine Mulde formen und das rohe Ei hineinschlagen
9. Shakshuka ca. 30 Minuten backen