

# Rezept des Monats

## April 2026 Grünes Shakshuka

### Zutaten (4 Portionen):

- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 kleinere Zucchini
- 200g Babyspinat (oder saisonal auch gerne Bärlauch)
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Öl zum Anschwitzen
- 125ml Wasser
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- Nach Belieben auch noch andere Kräuter wie Koriander, Basilikum

### So wird's gemacht:

Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, ebenso Zucchini klein würfelig vorbereiten. Knoblauch, Frühlingszwiebel und Zucchini in etwas Öl anschwitzen, danach mit Wasser aufgießen. Babyspinat/Bärlauch, alle Kräuter und Gewürze dazu geben und kurz mitdünsten lassen.

Als nächsten Schritt mit einem Löffel 8 Mulden in der Gemüsemischung andrücken und in diesen jeweils ein Ei einschlagen. Die Eier nochmal etwas salzen und pfeffern und für ca. 10min am Herd ausdünsten, bis die Eier in der gewünschten Konsistenz gestockt sind.

Zum grünen Shakshuka passt perfekt frisches Brot oder Gebäck.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen  
des PVZ Purgstall