Shakshuka

Lass dich von fruchtiger Shakshuka wachküssen! Was das ist? Ein nordafrikanisches Gericht, bei dem Tomaten und Paprika auf Koriander und Kardamom treffen und das perfekte Bett für pochierte Eier bilden. Klingt außergewöhnlich, ist es auch. Und zwar außergewöhnlich lecker. Besonders toll: Das Gericht lässt sich super aus der warmen Pfanne löffeln – und ist damit für ein Frühstück im Bett gerade zu prädestiniert.



Shakshuka | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (1 Pfanne | 2 Portionen): 4 große Bio-Eier | 750 Gramm Kirschtomaten | 2 rote Paprika | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | frischer Koriander | 2 Esslöffel Olivenöl | 1 Esslöffel brauner Zucker | 1 Zimtstange | 2 Esslöffel Paprikapulver (süß) | 1 TL Kreuzkümmel | 1 getrocknete rote Chili oder 0,5 Teelöffel Chilipulver | Salz



Shakshuka | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (40 Minuten): 1. Tomaten, Paprika, Zwiebeln und die geschälte Knoblauchzehe fein würfeln. 2. Gewürze und Chili fein mörsern und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. 3. Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, Zucker hinzufügen und circa 20 Minuten bei starker Hitze köcheln lassen. 4. Wenn die Sauce so fest ist, dass sich mit einem Löffel kleine Mulden bilden lassen, mit Salz abschmecken, vier Mulden formen und die Eier direkt darüber aufschlagen. 5. Das Eiweiß vorsichtig mit der Tomatensauce vermengen ohne das Eigelb zu berühren. 6. Warten bis das Eiweiß stockt und die Shakshuka noch heiß servieren.

Dazu passen super: Sesamringe! Jetzt noch mehr orientalische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 436 Kalorien | 29 Gramm Kohlenhydrate | 24,7 Gramm Fett | 21 Gramm Eiweiß