

Shakshuka

Hauptspeise

Eier

Gemüse

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Kronenöl in einer Pfanne erhitzen und gehackte Knoblauchzehen, Zwiebeln und Paprika anschwitzen lassen.

Die geschnittenen Tomaten, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zucker und Tomatenmark beimengen, gut verrühren und für eine Minute dünsten. Jetzt das Wasser hinzugeben und für ca. 15 Minuten bei gelegentlichem Umrühren kochen. Drei leichte Vertiefungen in die Sauce drücken und mit je einem Ei füllen. Hitze reduzieren und zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Kräutern garnieren und in der Pfanne (Achtung: heiß!) servieren. Dazu empfehlen wir ein frisches Baguette als Beilage.



ZUTATEN

1 EL Kronenöl

1 Knoblauchzehe gehackt

1 Zwiebel gehackt

½ rote Paprika entkernt & gewürfelt

1 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel

¼ TL Cayenne Pfeffer

½ TL Zucker

400 g reife Tomaten gehackt

120 ml Wasser

½ Bund frische Minze gehackt

½ Bund frische Petersilie (glatte) gehackt

3 Eier

Salz & Pfeffer