

Shakshuka



Shakshuka, so sagt Wikipedia, ist eine Spezialität der nordafrikanischen und levantinischen Küche. Kurz gesagt: es sind versunkene Eier in einer Tomatensauce mit Paprika und Zwiebeln.

Hier nun unsere Variante. Das Rezept ist auf 2 Portionen ausgelegt.

Zutaten:

- 2 kleine Dosen gehackte Tomaten
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote große Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL [geräuchertes Paprikapulver](#)
- 1 TL [Kreuzkümmel](#)
- 1 TL [Garam Masala](#)
- ein paar Spritzer Worcestershire-Sauce
- 1 Prise Zimt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie (TK geht auch)
- 4 Eier

Du brauchst außerdem: eine Bratpfanne die man auch in den Backofen stellen kann.

Zuerst die Zwiebeln schälen und klein hacken. Ebenso den Knoblauch. Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, ein paar Ringe vom

Grün beiseite legen.

In der Pfanne erhitzt Du nun das Öl. Dann gibst Du Paprikapulver, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Garam Masala und den Zimt dazu und röstest alles an bis das Tomatenmark leicht ansetzt. Dann gibst Du die Zwiebeln, Knoblauch und Paprika hinzu und lässt es 5-10 Minuten andünsten.

Gib dann die Dosentomaten und die Frühlingszwiebeln dazu, würze alles mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestershire-Sauce.

Das ganze lässt Du dann für 15-20 Minuten leicht in der Pfanne ohne Deckel köcheln. Stell inzwischen schon mal den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze ein.

Wenn das Shakshuka leicht dickflüssig ist machst Du mit einem Löffel 4 Mulden in die Masse und gibst 4 aufgeschlagene Eier in die Mulden. Streue die Petersilie und die restlichen Frühlingszwiebelringe drauf und ab in den Ofen mit der Pfanne für 8-10 Minuten.

Wenn das Eiweiß komplett weiß ist kannst Du die Pfanne aus dem Ofen nehmen. Magst Du das Ei gern etwas fester, lass es etwas länger drin.

Zum Anrichten einfach die Pfanne auf den Tisch stellen und das Shakshuka mit frischem Brot oder Löffel aus der Pfanne genießen.

Im Artikel findest Du ein paar Affiliate-Links zu Amazon. Für Dich entstehen keine Extrakosten, aber ich bekomme ein paar Cent Provision.