SHAKSHUKA – afrikanische Eierspeise

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juli 2019



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein Rezept von mir, dass ich schon seit Jahren zubereite. Es kommt in meinen Kursen super an, jeder will das Rezept und so präsentiere ich es euch hier auf meinen Blog. Natürlich gibt es auch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung auf meinem YouTube-Kanal. Shakshuka hat viele interessante Geschichten zu erzählen. Ist eine Spezialität der israelischen und nordafrikanischen Küche. Diesem leckeren Gericht wird nachgesagt, dass es ein Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem ist. Probiert es aus und berichtet mir, was es für euch ist.

Zutaten für 2 Personen

- 2 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (400 g, natur)
- 4 Eier
- Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikagewürz
- Meersalz und Pfeffer
- Feta optional
- Avocado optional
- Hummus optional

Zubereitung:

Die Paprika würfeln und in einer Pfanne im Öl etwa 5 Minuten andünsten. Anschließend Tomaten sowie die Gewürze hinzufügen und für 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken, den Käse zerbröseln und die Avocado in Scheiben schneiden.

In die Tomatensauce 4 Mulden drücken und die Eier in die Mulden geben und das Eiweiß vorsichtig in die Sauce rühren. Eigelb ganz lassen. Die Eier etwa 10 Minuten, abgedeckt, bei mittlerer Hitze stocken lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie und Feta bestreuen. Dann auf 2 Teller mit der Avocado und dem Hummus anrichten.

Tipps: Ihr könnt dieses Shakshuka nach eurem Geschmack zubereiten. Ich liebe

es ein wenig scharf und verwende sehr gern Chili. Auch Oliven mit zu den Tomaten geben, gibt dem Gericht eine ganz andere Note. Wer Hummus nicht mag, kann die Kichererbsen im Ofen rösten und über das Shakshuka streuen. Ihr habt somit eine ausgewogene Mahlzeit mit allen Nährstoffen. Wer es mag, kann dazu Wraps oder Fladenbrot essen.

Dieses leckere Gericht könnten euch auch gefallen: Piroggen mit Sauerkraut-Füllung

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr