

Shakshuka

Shakshuka ist eine israelische Spezialität. Es sind gestockte Eier in einer würzigen Tomatensauce und schmeckt super mit Fladenbrot. Das beste daran: Man kann einfach gemeinsam aus der Pfanne essen und spart sich so viel schmutziges Geschirr!

Zubereitungszeit: : 20 min

Backzeit : 15 min bei 190 °C

Ober-/Unterhitze

Portionen : 2-3 Personen bei

Pfanne mit 24cm Durchmesser



Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Paprika, fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Dosen geschälte Tomaten (je 400 g)
- Gewürze: Paprika, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Nelken, ¼ TL Chiliflocken, Salz und Pfeffer
- 75 g Fetakäse
- 3 Eier, Größe M
- frische Blattpetersilie
- Weißbrot oder Fladenbrot als Beilage

Zubereitung:

1. Schäle und hacke die Zwiebel und den Knoblauch fein.
2. In einer eisernen Pfanne (ohne Kunststoff-Stiel) das Olivenöl erhitzen.
3. Zwiebelwürfelchen in der Pfanne glasig dünsten, dann den Knoblauch und die Paprikawürfel zugeben und kurz mit anschwitzen.
4. Dann Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mitrösten.
5. Gebe die geschälten Tomaten hinzu und zerdrücke Sie etwas mit einer Gabel.
6. Würze die Sauce nach deinem Geschmack und lasse sie 20 Minuten köcheln, dabei immer wieder umrühren bis die Sauce eine konzentrierte und schön feste Konsistenz hat.
7. Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
8. Den zerbröckelten Fetakäse auf die Tomatensauce geben.
9. Mit einem großen Löffel drei Mulden in die Sauce drücken, die Eier aufschlagen und eines in jede Mulde geben.
10. Die Shakshuka für 10-12 Minuten im Ofen backen, bis die Eier gut gegart sind und gestockt sind.
11. Aus dem Ofen nehmen, mit Blattpetersilie und Brot servieren und direkt aus der Pfanne heraus genießen!

Lasst es euch schmecken! :)