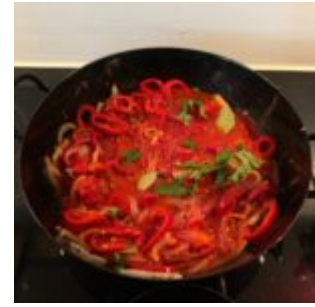
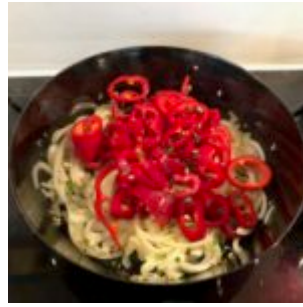


Shakshuka

Das ist mein Lieblingsmittagessen wenn die Kinder sich Grießbrei oder Milchreis wünschen und ich Lust auf etwas Salziges habe. Das Rezept ist fast identisch mit dem aus dem Kochbruch „Genussvoll vegetarisch“ von Ottolenghi. Nur dass ich alleine die Saucenmenge für 2 Personen esse ☐. Die Restsauce friere ich ein oder mixe sie schnell durch für ein leicht exotisch schmeckendes Sugo.

Zutaten (2 Personen, Frühstück oder leichtes Mittagessen, 30 Minuten)

- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen, ganz
- Olivenöl
- 500 g rote Paprika/Peperoni (wenn möglich die spitzen), in Ringe geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 grosse Büchse Tomaten oder 800 g frische, in grobe Stücke zerteilt
- 1 TL Rohrzucker
- Blätter von 6 Thymianzweigen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine Chilischote, entkernt und gehackt
- Salz
- 1/2 Handvoll Koriander- und Petersilieblätter (glatt), grob zerzupft
- 4 Eier
- 1/2 Handvoll Koriander- und Petersilieblätter (glatt), Garnitur



Die Kreuzkümmelsamen in einer beschichteten Pfanne 2 Minuten rösten. Öl, Paprika und Zwiebeln hinzufügen und 5 Minuten braten. Dann Tomaten, Zucker, Salz, Chili und die Kräuter hinzufügen und 15 Minuten köcheln. Wenn die Sauce zu dickflüssig wird kann ein wenig Wasser dazugeben . Die Paprika und Zwiebeln sollen weich sein.

Pro Person eine kleine Pfanne mit der Hälfte der heißen Sauce füllen. Eine Mulde machen – der Pfannenboden soll aber bedeckt sein!- und 2 Eier hineinschlagen. Bei niedriger Hitze (4 von 9 Induktion) mit Deckel auf der Pfanne die Eier stocken lassen. Das Innere vom Dotter soll noch flüssig sein.

Mit den restlichen Kräutern bestreuen und am besten mit frischem Baguette oder Fladenbrot direkt aus der Pfanne essen! Vielleicht kaufe ich mal eine 2. kleine Pfanne damit es der Länge auch einmal probieren kann. Natürlich geht es auch in einer grossen Pfanne, aber das ist dann nicht mehr so hübsch.