

Tarik Rose Shakshuka

Freitag, 17. Juni 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

3	rote Spitzpaprikaschoten
400 g	geschälte Tomaten (aus der Dose)
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
300 g	Tomaten
3	Frühlingszwiebeln
1	rote Chilischote
1 EL	flüssiger Honig
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
4 TL	Harissa-Pulver
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
4	Eier (Größe M)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
40 g	Parmesan



Zubereitung:

1. Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, anschließend die Tomaten grob würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.
5. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.
6. Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Paprika dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
8. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das weiße in dünne Ringe schneiden. Die grünen Teile zunächst beiseite stellen
9. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Chilischote anschließend fein hacken.

10. Gemüseansatz mit Honig, Kreuzkümmel, Harissa, Paprikapulver, Lorbeer, Chili und 2 Prisen Salz würzen. Die frischen Tomatenwürfel und das Weiße der Frühlingszwiebel dazugeben und alles nochmals aufkochen.

11. Sobald die Tomaten angeschmolzen sind, das übrige Öl hinzufügen und mit einem Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse drücken.

12. In die Mulden je 1 Ei setzen und zugedeckt ca. 4-5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

13. Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Die Petersilie hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln ebenfalls fein schneiden.

14. Zum Servieren Petersilie, Schnittlauch und Frühlingszwiebelgrün über die Shakshuka streuen. Nach Belieben etwas Parmesan darüber reiben. Dazu passt geröstetes Fladenbrot.

**Pro Portion: 415 kcal/ 1720 kJ
13 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 34 g Fett**