

Sören Anders Shakshuka

Donnerstag, 3. August 2023
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

2	rote Spitzpaprika
400 g	geschälte Tomaten, aus der Dose
2	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
2	Lorbeerblätter
300 g	Tomaten
1	rote Chilischote
1 EL	flüssiger Honig
1 TL	Paprikapulver
etwas	Salz
4	Eier (Größe M)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Basilikum



Zubereitung:

1. Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.
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. Paprika zugeben und anschwitzen.
5. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.
6. Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Lorbeerblätter dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.
7. In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
8. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Chilischote anschließend fein hacken.
9. Chili und frische Tomaten zum Gemüseansatz geben mit Honig, Paprikapulver und 2 Prisen Salz würzen, Lorbeerblätter wieder entfernen.
10. Mit einem großen Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse formen.
11. In die Mulden je 1 Ei setzen. Shakshuka zugedeckt 4-5 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.
12. Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und grob hacken.
13. Zum Servieren Basilikum über die Shakshuka streuen. Dazu passt Ciabatta.

Pro Portion: 315 kcal/ 1315 kJ
12 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 26 g Fett