

Kochen

Caroline Autenrieth

Montag, 12.11.2018

Shakshuka - Pochierte Eier mit Tomatenragout

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Fladenbrot (2 Stück)

- 0,5 Würfel frische Hefe (ca. 21 g)
- 1 Prise Zucker
- 450 g Mehl
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Jogurt
- 1 Eigelb (Größe M)
- 1 EL Sesam
- 1 EL Schwarzkümmelsamen (nach Belieben)

Für die Shakshuka

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Zwiebeln
- 1 Chilischote (nach Belieben)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Kreuzkümmel (Cumin; nach Belieben)
- 1 Dose Tomaten (850 ml)
- 1 Prise Zucker
- 1 Dose Kichererbsen (850 ml)
- Salz Pfeffer
- 4 Eier (Größe M)
- 100 g Feta
- 1 Bund Koriander (oder glatte Petersilie)



Zubereitung

1. Für den Fladenbrotteig Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser lösen. Zucker einrühren. Nach und nach Mehl, Salz, Olivenöl und Jogurt zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Teig dann in zwei Portionen teilen, jeweils kurz durchkneten. Auf mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche zu ca. 2 cm hohen Fladen ausrollen. Auf mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Fingerspitzen mit Wasser anfeuchten und damit ein typisches Rautenmuster in die Fladen drücken. Zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.
3. Inzwischen den Ofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad). Eigelb und 1 EL Wasser vermischen. Die Teigfladen damit dünn bepinseln. Nach Belieben Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Fladenbrote im heißen Backofen 15-20 Minuten hellbraun backen.
4. Währenddessen Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein schneiden. Chilischote putzen, ebenfalls fein schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne (mit passendem Glasdeckel) erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten und Kreuzkümmel darin andünsten, bis die Zwiebeln weich und leicht gebräunt sind.
5. Tomaten und eine kräftige Prise Zucker in die Pfanne geben. Alles offen leicht dicklich einkochen.
6. Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen, auf Kuchengittern abkühlen lassen.

7. Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen unter die Tomaten mischen. Einige Minuten mitköcheln lassen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Ein Ei aufschlagen und in kleines Glas geben. Mit dem Kochlöffel eine Mulde in die Sauce formen und das Ei aus dem Glas hineingleiten lassen. Übrige Eier ebenso in die Sauce setzen, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Den Deckel auflegen. Shakshuka bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen, sodass das Eiweiß stockt, die Eigelbe jedoch noch flüssig bleiben. Feta fein zerbröckeln und nach ca. 2 Minuten auf der Shakshuka verteilen.
10. Koriander oder Petersilie abspülen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Shakshuka mit Kräutern bestreuen und anrichten. Das Fladenbrot dazu reichen.