

Shakshuka - Orientalischer Gemüseintopf mit Ei



Zutaten für vier Personen:

2 EL Olivenöl
2/3 einer milden weißen
Gemüsezwiebel, alternativ 6
Frühlingszwiebeln
eine Prise Zucker
1-2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Paprikaschote, gewürfelt
1-2 EL Tomatenmark
eine Dose gehackte Tomaten
1/3 TL Chiliflocken
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer aus der Mühle
nach Geschmack
4 Eier
fein gehackte glatte Petersilie
zum Garnieren

1. Zwiebel fein würfeln,
Knoblauch hacken. In einer
beschichteten Pfanne bei
milder Hitze in Olivenöl
glasig anschwitzen.

Optional mit etwas feinem
Zucker bestreuen, für eine
leichte Karamellnote.

2. Paprika putzen und in
feine Würfel schneiden.
Ebenfalls anbraten. 1-2 EL
Tomatenmark mit-
schwitzen.

3. Gehackte Tomaten
zugeben, alles gut mischen
und 20-30 Minuten köcheln
lassen, bis die Masse
eingedickt ist. Bei Bedarf
noch etwas Wasser
zugießen.

4. Mit Chiliflocken, Kreuz-

kümmel, Cayennepfeffer,
Salz und Pfeffer aus der
Mühle abschmecken.

5. Eier jeweils einzeln
separat in Schälchen
aufschlagen. Mit einem
Esslöffel oder einem
Schöpflöffel vier Mulden in
die Masse drücken und in
jede Mulde ein Ei gleiten
lassen.

6. Die Pfanne mit einem
Deckel schließen und die
Eier etwa 5-7 Minuten
stocken lassen, bis das
Eiweiß fest, aber das
Eigelb noch flüssig ist.

7. Alles mit frisch gehack-
ter Petersilie bestreuen
und in der Pfanne am
Tisch mit Brot servieren.

Hinweise:

Als Hauptspeise für vier
Personen ist die Menge zu
knapp, besser zwei Pfannen
machen.

Mit etwas zerbröckeltem
Feta-Käse wird die Masse
cremiger.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15
min, Gesamtzeit ca 40 min,
Hauptspeisen, kleine
Gerichte, vegetarisch,
mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.02.2025