

# Shakshuka - Orientalischer Gemüse Eintopf 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