

Shakshuka



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1/4 TL Zimt
- 800 g geschälte Tomaten aus der Dose (stückig)
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Eier
- 1/2 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Bund Koriander
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Zwiebel & Paprika in Würfel schneiden. Knoblauchzehe fein hacken.
- Chili entkernen und in sehr feine Ringe schneiden.
- Olivenöl in der Gusspfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika, Knoblauch & Chili darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- Tomatenmark, Paprikapulver, Zimt, Kreuzkümmel & Sirup dazugeben.
- Tomatensoße unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pfanne vom Herd nehmen & mit einem Löffel 4 Mulden in die Soße drücken. Die Eier hineingeben und 8- 10 Min. bei geschlossenem Deckel stocken lassen, je nachdem, ob das Eigelb eher flüssig oder fest sein soll
- Währenddessen Koriander grob zerkleinern. Die fertige Shakshuka damit bestreuen und in der Pfanne pur oder mit Brot servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien: 241 kcal
Fett: 15,6 g
Kohlenhydrate: 20,3 g
Eiweiß: 8,8 g