



Pochierte Eier in Tomaten-Paprika-Soße mit Feta



Zutaten

Menge

4	Knoblauchzehen
	Salz
1 TL	Cayennepfeffer
1	rote Paprika
100 g	Feta
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 kleine Dose	Kichererbsen
2 EL	Olivenöl
1 TL	Paprika, edelsüß
1 kleine Dose	Tomaten, stückig
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Zucker
1 TL	gemahlener Koriander
4	Eier
1 Bund	Koriander, frisch
1 EL	Butter
1	Ciabatta
1	Zwiebel

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 10 Min. Garzeit

pro Portion: 2469 kJ, 590 kcal, 70 g Kohlenhydrate, 25,1 g Eiweiß, 28,5 g Fett, 267 mg Cholesterin, 12 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



Zubereitung

Bist du auf der Suche nach einem leckeren Rezept für deinen nächsten Brunch oder für ein ausgiebiges Sonntagsfrühstück? Dann ist diese leckere Shakshuka mit Kichererbsen und Feta genau das Richtige für dich! Shakshuka ist ein israelisches, bzw. nordafrikanisches Gericht, bei dem Eier in einer würzigen Tomaten-Paprika-Soße im Ofen pochiert werden. Zu unserer Shakshuka haben wir zusätzlich auch noch ein leckeres Knoblauchbrot geröstet. Für die Shakshuka brätst du einfach Paprika, Zwiebeln und Knoblauch an, gibst Kichererbsen hinzu und kochst die Soße mit stückigen Tomaten und Gewürzen auf. Danach werden die Eier auf die Soße geschlagen und die Shakshuka kommt auch schon in den Ofen. Zum Schluss haben wir unsere selbstgemachte Shakshuka dann noch mit Feta und frischem Koriander bestreut. Das Rezept ist wirklich extrem einfach! Probiere unsere Shakshuka mit Kichererbsen und Feta also unbedingt auch einmal aus, sie ist wirklich super lecker! So einfach geht's:

Step 1

Als erstes den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Dann wäschst du die Paprika und schneidest sie in feine Streifen. Nun das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, die Hälfte des Knoblauchs und die Paprika darin andünsten. Jetzt die Kichererbsen abgießen und in die Pfanne geben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als nächstes gibst du die Tomaten in die Pfanne und würzt alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Zucker und Cayennepfeffer. Jetzt rührst du die Soße kurz um und lässt sie aufkochen.

Step 2:

Bevor die Shakshuka in den Ofen kommt, schlägst du die Eier einzeln in der Pfanne und lässt sie wie vier kleine Nester in die Soße hineingleiten. Nun musst du die Shakshuka für etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis die Eier gestockt sind.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du den Koriander zupfen, den Feta zerbröseln und das Ciabatta in Scheiben schneiden. Dann röstest du die Brotscheiben in einer Pfanne mit Butter und dem restlichen Knoblauch. Die Shakshuka aus dem Ofen holen, mit frischem Koriander und zerbröselten Feta bestreuen und mit den knusprigen Ciabatta-Scheiben servieren.