



Afrikanische Shakshuka



Zutaten

Menge	
2	rote Paprikaschoten
1	Zwiebel
2 EL	geschmacksneutrales Öl
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Zucker
1 Prise	Chiliflocken
1 TL	Paprika, edelsüß
4	Eier
½ Bund	Petersilie

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 10 Min. Garzeit

pro Portion: 792 kJ, 189 kcal, 9,74 g Kohlenhydrate, 9,51 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 238 mg Cholesterin, 4,49 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Shakshuka kommt ursprünglich aus Nordafrika und gilt sogar als Nationalgericht Israels. Bei dieser großen Begeisterung für dieses eigentlich einfache Gericht, mussten wir diese Spezialität natürlich auch ausprobieren. Die Mischung aus Tomaten und Paprika ist nicht nur erfrischend, sondern bietet auch die perfekte Basis für die pochierten Eier. Ein bisschen Schärfe und frische Kräuter runden die Shakshuka zum Schluss noch perfekt ab - einfach lecker! Probier's selbst aus!

Step 1:

Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zuerst schneidest du die Paprika in Würfel. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Paprika darin andünsten.

Step 2:

Anschließend kannst du das Tomatenmark und die Tomaten aus der Dose dazugeben. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, den Chiliflocken und dem Paprikapulver abschmecken.

Step 3:

Die Eier aufschlagen und einzeln in die Sauce gleiten lassen. Nun musst du die Shakshuka für 7 bis 10 Minuten im Ofen backen lassen bis die Eier gestockt sind. In der Zwischenzeit kannst du die Petersilie grob hacken und diese dann vor dem Servieren über die Shakshuka streuen.