

Shakshuka (Tomaten-Eier-Pfanne) mit Pfannenbrot

Zutaten für das Shakshuka (für 3 Personen):

- 200 g Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g rote Spitzpaprika
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Zimt
- Cayenne-Pfeffer
- 300 g stückige (aus der Dose) Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Ras el Hanout
- 3 Eier

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, Kerne entfernen. In kurze Streifen schneiden. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Tomatenmark und je 1 Prise Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zimt und Cayenne-Pfeffer kurz im heißen Öl rösten, bis das Tomatenmark leicht ansetzt. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und bei niedriger Hitze ein paar Minuten dünsten.

Stückige Tomaten in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander verrühren. Shakshuka ohne Deckel circa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Je länger sie einkocht, desto dickflüssiger wird sie.

Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Shakshuka von der Herdplatte nehmen und mit Ras el Hanout abschmecken. Mit einem Löffel für jedes Ei eine Mulde formen. Eier nacheinander aufschlagen und hineingleiten lassen. Pfanne in den heißen Ofen stellen und die Eier 7-10 Minuten stocken lassen. Sobald das Eiweiß gänzlich weiß und fest ist, die Pfanne aus dem Ofen nehmen.

Zutaten für das Brot:

- 300 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Zucker
- 160 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 EL Sonnenblumenöl

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, Butter und Öl dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig in Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen von circa 20 cm Durchmesser ausrollen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen, 1 Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2 Minuten ausbacken. Die anderen Fladen ebenso backen. Tipp: Der Teig kann nach Belieben mit Gewürzen (Kreuzkümmel, Oregano, Sesam) verfeinert werden.

Zutaten zum Anrichten:

- 1 Bund Petersilie
- 100 g Feta

Feta in Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Shakshuka auf Teller verteilen, mit Petersilie und Feta bestreuen und mit dem Pfannenbrot servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 12.08.2022

Koch/Köchin: Jan Delsing

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen