

Shakshuka (Tomaten mit pochierten Eiern)

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g geschälte, ganze Tomaten
- 300 g frische Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 3-4 Spitzpaprika
- 2 Zwiebeln
- 4 frische Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Harissa
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Honig
- 1 scharfe Chilischote
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 3 Stangen Frühlingslauch
- 4 Eier
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- nach Geschmack: etwas Parmesan oder gereifter Gouda
- Brot

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf in Olivenöl anrösten. Die geschälten Tomaten abseihen, die Flüssigkeit beiseitestellen, die Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Wenn Zwiebeln und Knoblauch leicht Farbe angenommen haben, das Tomatenmark dazugeben, verrühren und kurz weiter rösten. Dabei unbedingt darauf achten, dass nichts anbrennt und bitter wird. Mit dem abgegossenen Saft der Tomaten ablöschen, die geschälten Tomaten dazugeben und bei niedriger Temperatur ziehen lassen.

Spitzpaprika halbieren, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen und die Hautseite mit etwas Olivenöl einpinseln. Den Ofen auf 200 Grad (am besten Grillstufe) heizen und das Blech in die mittlere Schiene schieben. Wenn die Paprikahaut richtig dunkel ist, die Paprika aus dem Ofen nehmen, die verbrannte Schale mit einem Messer abschaben und die Kerne entfernen. In grobe Stücke schneiden und in den Topf zu den Tomaten geben. Mit Honig, 2 Prisen Salz, Kreuzkümmel, Harissa, geräuchertem Paprikapulver, Lorbeerblättern und der klein gehakten Chilischote würzen.

Die frischen Tomaten waschen, den Strunk entfernen, in grobe Würfel schneiden und in den Topf geben. Die Temperatur erhöhen, sodass alles leicht köchelt. Den Frühlingslauch putzen und komplett in Ringe schneiden. Den festen Teil des Lauchs in den Topf geben, die grünen, weichen Abschnitte beiseitestellen.

Wenn die frischen Tomaten angeschmolzen sind, etwa 4-5 EL Olivenöl dazugeben und in der Tomatenmasse mit einem Löffel für jedes Ei eine kleine Mulde schaffen. Nach und nach die aufgeschlagene Eier hineingeben und etwa 4-5 Minuten ziehen lassen - so bleibt das Eigelb flüssig. Wer mag, zieht das Eiweiß ganz vorsichtig etwas in die Tomatenmasse, dabei aufpassen, dass die Eigelbe ganz bleiben.

Zutaten für das Joghurt-Topping:

- 200 g griechischer Joghurt
- ¼ TL Harissa
- Salz
- Saft von ¼ Zitrone
- ½ TL Honig
- 1 EL Olivenöl

Joghurt mit Harissa, Salz, Zitronensaft, Honig und Olivenöl verrühren und bis zum Servieren durchziehen lassen.

Anrichten:

Ein wenig frischen Pfeffer über die Shakshuka geben und mit den fein geschnittenen Kräutern und dem geschnittenen Frühlingslauch garnieren. Wer mag, reibt noch ein wenig Parmesan oder gereiften Gouda darüber. In tiefen Tellern anrichten, je 2 EL Joghurt dazugeben und zusammen mit einem Stück gerösteten Brot servieren.

Nicht nur perfekt als kräftiges Frühstück, sondern ein Essen für jede Zeit!

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 14.10.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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