

Shakshuka (Orientalische Tomaten-Paprika-Eierpfanne)

Zutaten (für 4 Personen):

- 4(Bio-) Eier
- 2 Spitzpaprika
- alternativ: 2 Paprikaschoten
- ½ kg Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2Stangen Frühlingszwiebeln
- 6getrocknete und eingelegte Tomaten
- 1 ELThymian- oder Majoranblätter
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- nach Belieben: vorgekochte Kichererbsen
- nach Belieben: Schafskäse
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch pellen, Paprika mit einem Sparschäler oder wahlweise nach Erhitzen im Ofen enthäuten. Alles in Stücke schneiden. Tomaten und Frühlingszwiebeln säubern und ebenfalls klein schneiden. Eingelegte Tomaten aus dem Öl nehmen und grob hacken. Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Olivenöl in einer möglichst gusseisernen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Paprika hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Die Zutaten sollten möglichst nicht braun werden. Knoblauch und die frischen und eingelegten Tomaten dazugeben. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen, alles gut verrühren. Das Ragout bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dicklich eingekocht ist.

Mit einem Esslöffel vier Mulden in das Ragout drücken. Die Eier aufschlagen und in Tassen geben. Die Eier aus den Tassen vorsichtig in die Mulden gleiten lassen. Mit Hilfe eines Kochlöffelstiels die Eiweißränder leicht mit dem Ragout vermengen. Wer mag, kann noch vorgekochte Kichererbsen oder Schafskäse mit in die Pfanne geben. Die Pfanne verschließen und die Eier bei milder Hitze im Ragout stocken lassen. Wie beim Spiegelei sollte das Eiweiß fest und der Dotter flüssig sein. Das dauert etwa 5 Minuten. Die restlichen Frühlingszwiebeln, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer über die Eier streuen, dann das Shakshuka servieren.

Gegessen wird direkt aus der Pfanne oder man portioniert Eier und Ragout auf Tellern. Dazu passt Fladenbrot oder knuspriges Weißbrot.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 21.04.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

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