

Shakshuka (Orientalische Tomaten-Paprika-Eierpfanne)

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Eier
- 2 Spitzpaprika
- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 6 getrocknete, eingelegte Tomaten
- 1 EL Majoranblätter
- alternativ: Thymianblätter
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 0,5 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 bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten darin dünsten. Die Zutaten sollten möglichst nicht braun werden. Knoblauch, die frischen und eingelegten Tomaten, 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 Mulden in das Ragout drücken. Eier in Tassen aufschlagen und 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 servieren. Gegessen wird direkt aus der Pfanne oder man portioniert Eier und Ragout auf Tellern. Dazu passt Fladenbrot oder knuspriges Weißbrot.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 26.03.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

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