

Shakshuka (Tomateneier)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Chilischote
- 1 TL Rapsöl
- 400 g geschälte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stängel frisches Basilikum
- 4 Eier

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Geschälte Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend klein schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Tomaten, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben und die Soße 10 Minuten offen köcheln lassen. Die Eier zügig nacheinander aufschlagen und in die Soße gleiten lassen. Mitkochen lassen, bis das Eidotter die gewünschte Konsistenz hat.

Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und in Streifen schneiden. Auf die Tomateneier streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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