

Shakshuka (Tomaten mit pochierten Eiern)

Zutaten für die Shakshuka (für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 400 g geschälte, ganze Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 3 Spitzpaprika
- 300 g frische Tomaten
- Olivenöl
- 1 EL Honig
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 0,5 TL Harissa
- 0,2 TL geräuchertes Paprika-Pulver
- 2 Lorbeerblätter
- 1 scharfe Chili-Schote
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stangen Frühlingslauch
- 4 Eier
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Schnittlauch
- Brot

Geschälte Tomaten abseihen, die Flüssigkeit beiseitestellen, die Tomaten in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf in Olivenöl anrösten. Wenn sie leicht Farbe angenommen haben, das Tomatenmark dazugeben, verrühren und kurz weiter rösten. Dabei darauf achten, dass nichts anbrennt und bitter wird. Mit dem abgossenen 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 Haut schwarz ist, 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, Salz, Kreuzkümmel, Harissa, Paprika-Pulver, Lorbeerblättern und der klein gehackten Chili würzen.

Frische Tomaten waschen, die Strünke entfernen, in grobe Würfel schneiden und in den Topf geben. Die Temperatur erhöhen, sodass alles leicht köchelt. 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, einige 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.

Zutaten für das Joghurt-Topping:

- 200 g griechischer Joghurt
- 0,2 TL Harissa
- etwas Salz
- Zitronensaft
- 0,5 TL Honig

· 1 EL Olivenöl

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

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 20.08.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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