

Blumenkohl-Shakshuka

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Blumenkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 0,5 rote Paprika
- 1,5 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0,5 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Eier
- 1 EL Kürbiskerne
- 3 Stiele Petersilie

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Zwiebel schälen, Tomaten putzen, Paprika waschen und entkernen, alles in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze circa 6 Minuten andünsten, gelegentlich umrühren. Blumenkohl, Tomaten und Knoblauch einrühren und mit Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika- und Chilipulver würzen und bei schwacher Hitze etwa 10-15 Minuten garen.

Die Eier zügig nacheinander aufschlagen und in die Soße gleiten lassen. Circa 5 Minuten mitkochen lassen, bis das Eidotter die gewünschte Konsistenz hat. In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zum Servieren Kürbiskerne und Petersilie über die Blumenkohl-Tomaten-Eier streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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