

REZEPT

Shakshuka

Tunesisches und israelisches Gericht aus Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Eiern

#GUTeMahlzeit #SchnellesGericht
#gesund #nährstoffreich #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 30 Minuten
Portionen: 3-4 Portionen

Was gebraucht wird:

- 3 EL Rapsöl
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 große rote Paprika, gewürfelt
- 2 Tomaten-Dosen, gewürfelt oder ganz
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- Chilipulver, Cayennepfeffer
- 4 Eier
- 150g Feta, grob zerbröckelt
- Koriander und/oder Petersilie
- Vollkornbrot oder -weckerl

Zubereitung:

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebel, Knoblauch und Paprikawürfel unter Rühren ca. 5 Minuten glasig dünsten.
- Tomaten, Tomatenmark und Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten offen köcheln lassen.
- Jetzt mit einem Esslöffel 4 Mulden für die Eier in die Tomatenmasse drücken und jeweils ein Ei hineinschlagen.
- Deckel auflegen und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen.
- Das Ei soll innen noch leicht flüssig sein. Kräuter nach Geschmack darüber streuen und servieren.
- Dazu passt Brot um die schmackhafte Soße aufzusaugen.
- Mit einem israelischen oder grünem Salat wird aus dem Snack ein leichtes Gericht.
- Zerbröckeltes Feta darüber streuen und servieren - Mit frischem Brot oder Gebäck genießen :-)