

# Shakshuka - israelisches Frühstücksgericht

Vielleicht habt ihr von Shakshuka schon mal gehört, aber euch bisher noch nicht dran getraut. Shakshuka kommt aus Israel. Dort isst man dieses Gericht üblicherweise zum Frühstück (das ignoriere ich allerdings und esse es einfach dann, wenn ich Lust darauf habe. Also z. B. auch abends). Das Besondere an diesem Gericht sind die in der Tomatensoße so halb versunkenen Eier. Ich sag es euch - das Gericht schmeckt sagenhaft zu frischem Sauerteig oder Graubrot, aber auch ganz ohne Brot lässt es sich super weglöffeln. Ich finde wieder besonders toll, dass man nicht 27 Töpfe und Pfannen braucht und dreckig macht, sondern das gesamte Shakshuka in einer einzigen großen Pfanne zubereitet wird. Ein weiteres Gericht, wofür nur eine Pfanne benötigt wird, ist übrigens dieses hier: One-Pot-Pasta

Jetzt aber zum eigentlichen Rezept:



# Shashuka

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Paprika (rot)
- 2 Dosen Tomaten, gestückelt (oder 1 Dose plus 300g frische Tomaten)
- 200 g Schafskäse
- 4-5 Eier
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver (Süß und scharf)
- Chilipulver / Chiliflocken / Cayennepfeffer
- Agavendicksaft (oder Zucker)
- Koriander (Wer kein Koriander mag, kann gerne etwas (frische) Petersilie dran machen)
- ggf. Brot

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in kleinere Würfel schneiden. Dabei müssen sie nicht mikroskopisch klein werden, da sie noch einige Zeit kochen werden und auch ein wenig zerfallen. Den Knoblauch in feine Würfel schneiden, die Paprika waschen, die Kerne entfernen, vierteln und in dünne Streifen schneiden.
2. Eine große Pfanne (am besten mit Holz- oder Metallgriff) in den Ofen stellen und testen ob die Tür zu geht. Falls ihr keine Pfanne zur Hand habt, ist das kein Problem, aber ihr solltet dann einen passenden Deckel für die Pfanne haben.

In der großen Pfanne 2-3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin für mindestens 20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Es ist wichtig, dass alles schön weich wird. Dann die Dosentomaten hinzugeben und gut verrühren. Wer zusätzlich oder anstelle der zweiten Dose noch ein paar frische Tomaten nutzen möchte, sollte diese dann waschen, klein schneiden und einfach dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chili würzen und ohne

Deckel (!) weitere 15-20 Minuten einkochen lassen.

3. Währenddessen den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (wenn die Pfanne nicht in den Backofen passt, diesen Schritt überspringen).
4. Nach den 20 Minuten sollte die Tomatensoße eingekocht und dickflüssig sein. Ggf. nochmal ein wenig mit den Gewürzen und etwas Agavendicksaft abschmecken, sodass die Soße scharf-fruchtig schmeckt (manchmal hilft etwas Süße, um den Geschmack der Tomaten hervorzuheben). Jetzt den Feta darüberbröseln und vorsichtig unterheben.
5. Die Tomatensoße gleichmäßig in der Pfanne verteilen und für jedes Ei eine kleine Mulde vorbereiten. Nun die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Wer mag, kann noch etwas Gewürze auf die Eier geben.
6. Jetzt kommt die ganze Pfanne für 10 Minuten in den Ofen, damit die Eier stocken. Wenn sie nicht in den Ofen passt, dann kommt jetzt der Deckel ins Spiel. Einfach den Deckel auf die Pfanne setzen und für mindestens 10 Minuten drauf lassen, sodass sich die Hitze verteilt und die Eier stocken können. Den Herd dabei nicht ausstellen, sondern auf mittlerer Hitze weiterhin ganz leicht köcheln lassen.
7. Sind die Eier gestockt, wird das Shashuka mit etwas Koriander oder Petersilie garniert und serviert. Am besten schmeckt es direkt aus der Pfanne auf's frische Brot!

Falls die Eier noch nicht ausreichend gestockt sind, nicht verzweifeln und das Shakshuka einfach noch ein bisschen im Ofen bzw. unter dem Deckel weiter garen lassen.



Lasst es Euch schmecken!

Eure Paula