



PFEFFRIGES SHAKSHUKA



Für 4 Personen

ZUTATEN

2 EL Sonnenblumenöl
2 in feine Ringe geschnittene
Zwiebeln
2 klein gehackte Knoblauchzehen
1 grüne, in dünne Streifen
geschnittene Paprika
1 rote, in dünne Streifen
geschnittene Paprika
1 EL Harissa Paste
1 EL gemahlener Kümmel
1 TL Salz
½ TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver
800 g stückige Tomaten
1 TL Honig
4 Eier

ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe fünf Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind. Dann Knoblauch hinzufügen. Nach einer Minute die geschnittenen Paprikastreifen dazugeben. Mit einem Deckel schließen und bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Harissa Paste, Kümmel, Salz, Chilipulver, Paprikapulver und die Tomatenstückchen dazugeben und bei niedriger Hitze 30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Honig dazugeben und gut umrühren. Mit der Rückseite eines Löffels vier kleine Mulden in die Tomatenmasse drücken und je ein Ei hineinschlagen. Mit dem Deckel zudecken. Nach 5–6 Minuten ist das Eiweiß fest und das Eigelb noch flüssig.

Heiß mit gebuttertem Toast servieren.

Unser Tipp:

Das Rezept wird im Handumdrehen vegan: Honig durch Zucker ersetzen und statt den Eiern dünne Kartoffelscheiben verwenden.