

SHAKSHUKA MIT FRISCHEN TOMATEN

(für 3-4 Personen)

ZUTATEN:

1 kg Tomaten (ca. 6-8 große Tomaten), gewürfelt
1 rote Paprika (90 g), gewürfelt
1 kleine Zwiebel (90 g), gewürfelt
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3-4 Eier (M)
Öl zum Braten

Gewürze:

1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Zucker
1 leicht gehäufter TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 leicht gehäufte EL Tomatenmark (30 g)

Zum Bestreuen: 50 g Feta und gehackte Petersilie

Zum Servieren: Getoastetes Pita, Challah (Hefezopf) oder Weißbrot

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Paprika in 1 EL Öl 3-5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze in einer großen Pfanne anrösten, gegen Ende Knoblauch zugeben und kurz mitrösten.
2. Tomaten einrühren und rund 5 Minuten unter Röhren bei hoher Hitze einkochen lassen.
3. Salz, Pfeffer, Zucker, Koriander, Kreuzkümmel und Tomatenmark einrühren.
4. 150 ml Wasser zugießen und bei hoher Hitze ein paar Minuten einkochen lassen. Das Gemüse soll weich und ein Großteil der Flüssigkeit verdampft sein. Wer das Gemüse gerne trockener hat (weniger Sauce), kann auf die Zugabe von Wasser verzichten. Die Tomatensauce abschmecken.
5. Mit einem Kochlöffel drei oder vier kleine Mulden in die Masse machen und vorsichtig die Eier hinein geben - bei Bedarf mehr Eier verwenden.
6. Deckel auf die Pfanne legen und bei niedriger Hitze 5-7 Minuten leicht köcheln lassen bis das Eiweiß gestockt ist, das Eigelb aber noch flüssig ist (das Timing erfordert zu Beginn etwas Übung).
7. Mit zerbröseltem Feta und gehackter Petersilie bestreuen und mit getoastetem Pita, Challah oder Weißbrot servieren. (Ursula Schersch)