



Ulis Lieblingsrezept:

Shakshuka



Zutaten für 4 Personen

1 gelbe und rote Paprika
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Olivenöl
400g geschälte Tomaten
1 Ei Tomatenmark
Etwas Chili, wenn man mag
1 Handvoll gehackte Petersilie
oder Koriander
½ TL Ras el-Hanout
Salz
Pfeffer
4 Eier

Zubereitung

Paprika würfeln, Knoblauch hacken, Zwiebeln würfeln und in Olivenöl anrösten. Geschälte Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Chili, Petersilie und Ras el-Hanout zur Tomaten-Paprika-Mischung geben. Mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Weile köcheln lassen, Eier vorsichtig darüber aufschlagen, sodass sie wie Spiegeleier auf dem Gemüsebett liegen. Zudecken und bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Eier fertig sind.

Mit Petersilie oder Koriander bestreuen.

Tipp: Man kann das Ganze aber auch sehr gut abwandeln, indem man anderes Gemüse, wie z.B. Auberginen, Fenchel, Kichererbsen, oder Staudensellerie verwendet. Selbst mit Kraut und Liebstöckel kann man eine bayerische Variante zaubern.

Gut dazu passt immer Hummus, Minz-Sauerrahm-Dip, Nüsse und Brot oder Baguette.

