Frühstück / Hauptmahlzeit / Glutenfrei / super schnell /

Shakshuka

Als mir neulich eine Freundin sagte, sie hätte vergeblich nach einem Shakshuka-Rezept hier auf Tiny Spoon gesucht, viel es mir wie Schuppen von den Augen - ich habe es schon gefühlte Hundert mal gekocht, aber es tatsächlich noch nie für den Blog vorbereitet. Das konnte ich also nicht auf mir sitzen lassen und machte mich sofort ans Werk. Shakshuka ist eine Spezialität aus der israelischen Küche. In Berlin findet man das Gericht inzwischen sehr häufig auf den Frühstücks- und Brunchkarten der hiesigen Instagram-Hotspots. Ich persönlich esse es gar nicht so gern zum Frühstück, dafür aber umso lieber am Abend oder Mittag. Mit einem frischen Fladenbrot oder Naan, Halloumi-Käse und/oder Feta, wird es zu einer vollwertigen Mahlzeit. Ich finde toll, dass man das Gericht bequem nach seinen eigenen Vorlieben abwandeln kann. Wer ein Zwiebelfan ist, schwitzt zusammen mit der Paprika einfach noch eine Zwiebel an. Wer es gerne scharf mag, würzt noch mit etwas Chili nach. Wer es süßlicher mag, gibt noch einen kleinen Löffel Zucker zu der Tomatenmischung. So wie es hier, in diesem Rezept steht, essen wir es am liebsten - ordentlich Knoblauch, etwas Ajvar und gutes Olivenöl. Aber fühlt Euch völlig frei, etwas nach Euren persönlichen Vorlieben anzupassen.

Zutaten für 4 Portionen

- 5 EL - Olivenöl
- 5 - rote Paprika
- 2 - Knoblauchzehen
- 1 EL - Tomatenmark
- 1 EL - Ajvar
- 2 Dosen - gestückelte Tomaten
- 2 TL - Paprikapulver
- - Salz & Pfeffer
- 4 - Eier
- 1 Handvoll - Petersilie, fein gehackt

Optional

- 1 - Chilischote
- - Halloumi-Käse
- - Feta
- - Fladenbrot

Zubereitung:

1. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Eine große Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Sobald das Öl heiß ist, die Paprika hineingeben und unter Bewegung für 2-3 Minuten anbraten. Die Knoblauchzehen schälen und

- durch eine Knoblauchpresse direkt in die Pfanne pressen. Weitere 2 Minuten anbraten.
3. Jetzt das Tomatenmark und Ajvar dazugeben. Alles einmal gut miteinander vermengen, bevor das Ganze mit den gestückelten Tomaten abgelöscht wird. Die Hitze reduzieren und die Tomaten-Paprikamischung etwa 20 Minuten einköcheln lassen.
 4. Nun mit Paprikapulver, Salz & Pfeffer nach Belieben würzen. Wer es etwas schärfer mag, kann nun auch noch etwas Chili dazugeben.
 5. Anschließend werden für die Eier, mit einem Löffel, 4 kleine Mulden in die Tomaten-Paprika-Mischung gedrückt. Die Eier behutsam und einzeln in jeweils eine Mulde geben.
 6. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Eier in dem Tomatensud garen, bis sie den gewünschten Härtegrad erreicht haben (die Garzeit beträgt etwa 5-10 Minuten)
 7. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie servieren.
 8. Wer mag, kann nun noch etwas Feta über alles geben und/oder Halloumikäse dazu braten.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia