Rezept

Shakshuka mit Linsen und Auberginen

Ein Rezept von Shakshuka mit Linsen und Auberginen, am 27.04.2024

Zutaten

1	große Aubergine
1	Zwiebel
	Salz
60 g	gelbe Linsen
3 Msp.	Chiliflocken
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Honig
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1/2 TL	gemahlener Kurkuma
3 EL	Korianderblättchen
4	Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 33 g F, 26 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dann die Auberginenscheiben in 1 cm breite Streifen und diese in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln.

2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel hineingeben, salzen, pfeffern und unter Rühren goldbraun braten, dabei nach 1-2 Min. Bratzeit die Hälfte des Knoblauchs dazugeben. Auberginen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne säubern.

3. Das übrige Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze langsam goldgelb dünsten, gegen Ende restlichen Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Linsen unterrühren, dann 200 ml Wasser und die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Zugedeckt 15-20 Min. garen, bis die Linsen fast weich sind. Sollte die Tomatensauce schon sehr dick eingekocht sein, noch etwas Wasser dazugeben, sollte sie zu wässrig sein, offen bei starker Hitze ein wenig einkochen lassen.

4. Den Koriander nicht zu fein hacken. Aubergine mit dem Honig und gut zwei Drittel des Korianders unter die Tomatensauce rühren und 2-3 Min. mitgaren. Dann mit einem Löffel nacheinander 4 flache Mulden in die Sauce drücken und vorsichtig jeweils 1 Ei hineingleiten lassen. Die Eier wenig salzen und pfeffern. Alles zugedeckt nochmals 10-15 Min. bei geringer bis mittlerer Hitze garen, bis die Eier gestockt sind. Mit übrigem Koriander bestreuen und eventuell mit Brot servieren.