

## Rezept

# Blutampfer-Schakschuka

Ein Rezept von Blutampfer-Schakschuka, am 16.12.2025

## Zutaten

1	kleine Zwiebel	2	Knoblauchzehen
1	grüne Peperoni	¼ TL	Korianderkörner
3 EL	Olivenöl	1 Msp.	Zimtpulver
	Salz	150 g	Blutampfer
½	Zitrone	4	Eier
	Pfeffer	50 g	Ziegenfrischkäse
<b>2 Stängel</b>	Koriandergrün		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 33 g F, 21 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni waschen, putzen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein würfeln. Koriander im Mörser zerstoßen.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin zunächst die Zwiebel bei mittlerer Hitze anbraten, nach 2 Min. die Peperoni dazugeben und weich braten. Nach 5 Min. Bratzeit Knoblauch, Koriander, Zimt und etwas Salz dazugeben und unter ständigem Rühren 2 Min. weiterbraten.
3. Den Blutampfer waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit dem Blutampfer in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und das Gemüse zugedeckt 3 Min. ziehen lassen. Mit einem Löffel vier Mulden in die Masse drücken. Die Eier einzeln aufschlagen und nacheinander vorsichtig in diese Mulden gleiten lassen. Die Hitze wieder erhöhen und die Eier zugedeckt in 4-5 Min. so lange garen, bis das Eiweiß fest, das Eigelb jedoch noch leicht flüssig ist.
4. Den Ziegenfrischkäse zerbröseln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Die Schakschuka mit gehacktem Koriander bestreuen und mit dem restlichen EL Olivenöl beträufeln. Sofort genießen.