

Rezept

Linsen-Shakshuka mit Kürbis

Ein Rezept von Linsen-Shakshuka mit Kürbis, am 20.12.2025

Zutaten

½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)	1 EL Olivenöl
ca. 1 TL gemahlener Kreuzkümmel	ca. 1 TL gemahlene Kurkuma
100 g rote Linsen	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Salz	Pfeffer
4 Eier (M)	1 Bund Petersilie
80 g griechischer Joghurt (5 % Fett)	Chilisauce zum Servieren (nach Belieben, z. B. Sriracha)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 22 g F, 28 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kürbis waschen und entkernen. Das Fruchtfleisch mitsamt der Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten, den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Den Kürbis hinzufügen und alles unter Wenden ca. 5 Min. weiterdünsten. Mit Kreuzkümmel und Kurkuma bestäuben, kurz anschwitzen.
3. Die Linsen dazugeben. Die Tomaten und 150 ml Wasser hinzufügen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Anschließend zugedeckt ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas mehr Wasser unterrühren. Das Linsenragout sollte am Ende nicht zu flüssig sein.
4. Mit einem Löffel vier Vertiefungen in das Linsenragout drücken. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und in die Vertiefungen gleiten lassen. Zugedeckt 6-7 Min. garen, bis die Eier gestockt sind.
5. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Joghurt glatt rühren und mit Salz abschmecken. Die Shakshuka mit einem Klecks Joghurt krönen, mit Petersilie bestreuen und nach Belieben mit Chilisauce servieren. Dazu passt Fladenbrot. .