Rezept

Rote Paprika-Shakshuka

Ein Rezept von Rote Paprika-Shakshuka, am 12.10.2024

Zutaten

1 große	Zwiebel
2	kleine rote Paprika
2 Dosen	stückige Tomaten (à 400 g)
1 TL	Harissa (scharfe Würzpaste)
4 Stängel	Koriandergrün
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
	Salz
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
4	Eier (M)
2 TL	Za'atar (Würzmischung)

Ausserdem

4	Auflaufformen (15 cm Durchmesser)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 13 g F, 11 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in kleine Würfel schneiden.

2. In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Paprikawürfel dazugeben und kurz mit andünsten, dann die Tomaten hinzufügen. Etwas Salz sowie Harissa und Kreuzkümmel unterrühren und erhitzen. Die Tomatensauce offen bei kleiner Hitze in ca. 15 Min. dicklich einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

3. In der Zwischenzeit den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln und dann etwas kleiner zupfen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Die dicklich eingekochte Tomatensauce mit Salz und Harissa herzhaft abschmecken und auf die Auflaufförmchen (oder eine große Auflaufform) verteilen. Mit einem Esslöffel jeweils eine Mulde in die Sauce drücken, die Eier in die Mulden gleiten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. stocken lassen.

5. Die Formen aus dem Ofen nehmen und die Shakshuka mit Koriander und Za'atar bestreuen.