

Rezept

Shakshuka mit Safran-Bohnen-Creme

Ein Rezept von Shakshuka mit Safran-Bohnen-Creme, am 30.04.2024

Zutaten

Für die Creme:

Salz	2 Msp. Safranfäden
½ Bio-Zitrone	1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
40 g helles Mandelmus	2 TL Olivenöl
Cayennepfeffer	

Für die Shakshuka:

100 g rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 rote Paprika	1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	1 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	Salz
Pfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. 1 Prise Salz mit dem Safran im Mörser verreiben, mit 2 TL Wasser verrühren. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen, dann mit Mandelmus, Zitronenschale, Olivenöl, Safranflüssigkeit und 1 TL Zitronensaft im Blitzhacker oder in einem Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Für mehr Cremigkeit etwas Wasser dazugeben. Die Safran-Bohnen-Creme mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Für die Shakshuka Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprika dünn schälen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und 5-7 mm groß würfeln. Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Die Paprikastückchen dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 5-6 Min. farblos braten. Tomatenmark und Harissa einrühren, kurz anrösten, dann mit den stückigen Tomaten ablöschen. Alles aufkochen und ohne Deckel 4-5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
3. Vier Mulden in die Shakshuka drücken, je ein Viertel der Safran-Bohnen-Creme hineinsetzen und mit einem angefeuchteten Löffelrücken glätten. Die Creme zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 3 Min. erwärmen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und vor dem Servieren darüberstreuen.