



REZEPT DER WOCHE

Paprika-Tomatensauce mit Ei (Shakshuka)

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3-6 Paprika
- 500g Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Cayennepfeffer oder Chili
- 1 TL Tomatenmark
- 4 Eier

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
Paprika in Würfel und Tomaten in
Stücke schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl die
Zwiebeln und den Knoblauch einige
Minuten andünsten.

Die Paprikastücke und die Gewürze
hinzugeben und ebenfalls mitdünsten.
(Wer es weniger scharf möchte,
reduziert einfach die Menge an
Cayennepfeffer bzw. Chili.)

Im Anschluss die Tomaten in die Pfanne
geben und alles für weitere 10 Minuten
köcheln, bis die Tomaten zerkocht sind
und eine etwas dickere Sauce entsteht.
Mit 1 TL Tomatenmark, Salz und Pfeffer
abschmecken.

In die Sauce mit einem Esslöffel vier
kleine Vertiefungen eindrücken. Die
Eier aufschlagen und in die Mulden
hineingeben. Das Eiweiß vorsichtig mit
der Sauce verrühren, das Eigelb dabei
unbeschädigt lassen. Alles für 8-10
Minuten bei niedriger Hitze köcheln,
bis das Eiweiß gestockt ist.

Zu Brot und grünem Salat servieren.
Guten Appetit!