Shakshuka

… ist ein traditionelles Gericht aus der nordafrikanischen und israelischen Küche. Es besteht aus einer würzigen Tomatenbasis mit pochierten Eiern – ein echter Genuss, der schnell und einfach zubereitet ist. Auf dem Grill in einer großen Guseisen-Pfanne wird es zur perfekten Mahlzeit für eine Party oder ein gemütliches Frühstück mit der ganzen Familie.
Mit kleinen gegrillten / gerösteten Kartoffeln ist es eine perf. Ergänzung.

Zutaten: für eine große Pfanne ca. 4 Pers.
3 gr. Tomaten
1 Paprika
2 Knoblauchzehen
1-2 Chilli nach Geschmack
3 Zwiebeln mittel große
1 Pck. passierte Tomatenpüree (Tetra-Pack) ca. 280 ml
Petersilie gehackt
1 Bd. Frühlingszwiebeln
6-7 Eier
1 Tl schwarzer Pfeffer
Salz
1 Tl Paprika edelsüß
Olivenöl
1 Tl Oregano
1 Tl Kreuzkümmel

Zubereitung:
Vorbereitung:
Zwiebeln in Würfel schneiden, Paprika in Streifen schneiden. Tomaten o. Strunk groß Würfeln. Knoblauch hacken, Zwiebellauch in feine Ringe schneiden. Petersilie grob hacken.
Olivenöl in der Panne auf dem Grill erhitzen und die Zwiebeln zugeben und glasig schwitzen. Den Paprika zugeben und gut durch schwitzen. Knoblauch zu geben und etwas weiter schwitzen. Tomaten und Gewürze zugeben und verrühren. Das Tomaten-Püree / passiert Tomaten aus der DS oder Tetra-Pack zugeben und richtig aufkochen.
Deckel vom Grill schließen und weitere 20 -30 min. köcheln lassen. Das Paprika-Tomaten Ragout pikant abschmecken. Eier, wie ein Spiegelei, in das Ragout setzen und mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Deckel wieder schließen und weitere 20 - 40 min. bei kleiner Hitze garen. Das Eiweis sollte gestockt sein und das Eigelb noch etwas cremig. Petersilie und Zwiebellauch großzügig darüber verteilen.
Dieses Gericht wird mit Fladenbrot und Kartoffeln angerichtet und passt nicht nur zum Frühstück.

Tip:
Auf den Eiern kann geriebener Käse gesetzt werden. Dieser zerläuft und bindet auch etwas das Ragout

Historie:

Grillen
Essen und Mehr

From:
https://ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://ddws.de/fuer_s_grillen:shakshuka?rev=1745161674

Last update: **20.04.2025 17:07**