



zeit zum leben

shakshuka

zutaten

½ TL Kreuzkümmel
Olivenöl
2 große Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
4 TL brauner Zucker
2 Lorbeerblätter
6 Thymianzweige
½ Bund Petersilie
6 reife Tomaten, grobgehackt oder
1 Dose Tomatenstücke
½ TL Safranfäden
1 Prise Cayennepfeffer
ggfs. etwas Wasser
8 Bio-Eier
Salz, Pfeffer
(200 g Feta)
(2 TL gehackte Korianderblätter)



zubereitung

Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Thymian- und Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Den Kreuzkümmel in einer großen Pfanne mit hohem Rand auf großer Hitze 2 Minuten anrösten.

Öl hinzugeben und die Zwiebeln darin auf großer Hitze 5 Minuten glasig anschwitzen. Paprika, Zucker und Kräuter zugeben und 5-10 Minuten weiterschmoren, bis alles eine schöne Farbe hat.

Tomaten, Safran und Cayennepfeffer zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten weichschmoren. Währenddessen ggfs. etwas Wasser hinzugeben, damit die Masse nicht zu stark einkocht.



Die Lorbeerblätter entfernen und entweder 8 Mulden in die Masse drücken und jeweils ein Ei hineinschlagen oder in 4 Portionspfännchen verteilen, jeweils 2 Mulden formen und Eier hineingeben.

Zugedeckt auf geringer Hitze 10-15 Minuten schmoren, bis die Eier stocken.

Nach Geschmack mit gehacktem Koriander bestreut servieren. (Ich lasse ihn weg, weil ich keinen Koriander mag.)

