



Zutaten (für 2 Personen): Shashuka

Shakshuka (normale und vegane Option):

Normale Option Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Paprika (rot oder gelb), gewürfelt
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Geschmack
- 4 Eier
- Optional: frische Petersilie oder Koriander, zum Garnieren

Vegane Option Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Paprika (rot oder gelb), gewürfelt
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Geschmack

- 200 g Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
- Optional: frische Petersilie oder Koriander, zum Garnieren

Zubereitung (Dauer: 25 Minuten):

1. Gemüse anbraten:

- In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten (ca. 2 Minuten).
- Paprika hinzugeben und 5 Minuten mitbraten, bis sie weich wird.

2. Tomatensauce zubereiten:

- Die stückigen Tomaten, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chiliflocken in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

3. Eier oder Kichererbsen hinzufügen:

- Normale Option: Mit einem Löffel vier kleine Mulden in die Sauce drücken. Je ein Ei in jede Mulde aufschlagen. Die Pfanne abdecken und die Eier bei schwacher Hitze 5-7 Minuten garen lassen, bis das Eiweiß gestockt, aber das Eigelb noch leicht flüssig ist.
- Vegane Option: Die Kichererbsen in die Sauce geben, gut umrühren und 5 Minuten köcheln lassen, bis sie durchgewärmt sind.

4. Servieren:

- Die Shakshuka auf zwei Teller verteilen oder direkt in der Pfanne servieren. Mit frischen Kräutern (z.B. Petersilie oder Koriander) garnieren. Dazu passt frisches Fladenbrot oder Baguette.