

Shakshouka

 healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/86/Shakshouka.html

Zutaten für 4 Personen:

Für die eingelegten Zitronen (am Vortag vorbereiten):

- 2 Bio- Zitronen
- 30 g Zucker
- 30 g Salz

Für die Shakshouka:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Zucchini
- 500 g rote Paprikaschoten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 20 g Petersilienblättchen
- 30 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 50 g schwarze Oliven
- 4 Eier
- 1 Fladenbrot

Zubereitung:

1. Bio-Zitronen waschen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zucker und Salz mischen. Ein Schraubverschlussglas mit 1 EL der Zucker-Salz-Mischung ausstreuen, eine Schicht Zitronenscheiben zufügen, wieder Zucker-Salz-Mischung darüber streuen und so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Zum Schluss soll eine Zucker-Salz-Schicht die Zitronen bedecken. Das Glas mit einem Deckel schließen und mindestens 24 Stunden kaltstellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in 1 cm breite Scheiben oder Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trockenschleudern, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. 1 bis 2 EL der eingelegten Zitronen fein hacken.
3. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne leicht erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin

anschwitzten, nach 3 Min. Zucchini und Paprika zufügen. Nach weiteren 3 Min. die gehackten Tomaten aus der Dose zufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Tomatenmark, gemahlenem Kreuzkümmel und den gehackten Zitronen würzen. Das Ganze 15 Min. leise köcheln lassen.

4. Oliven und die Hälfte der Petersilie unterrühren. Vier Mulden in die Sauce drücken und jeweils 1 Ei in die Mulde gleiten lassen. Die Shakshouka bei niedriger Temperatur weiter köcheln lassen, bis das Eiweiß gestockt ist, die Eigelbe sollen noch leicht flüssig sein (evtl. einen Deckel aufsetzen, um diesen Vorgang zu beschleunigen).
5. Die fertige Shakshouka mit der restlichen Petersilie bestreuen, etwas Olivenöl darüber träufeln und mit knusprigem Fladenbrot servieren.

Preis pro Portion: 1,71 €