



Shakshuka

Zutaten für 4 Personen:

3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, gehackt, 1 Knoblauchzehe, 2 Paprikaschoten, 5 Tomaten oder eine Dose Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL Salz, Chilipulver oder Pfeffer nach Geschmack, 4 Eier, frischer Koriander oder Petersilie

Die Zwiebeln hacken, den Knoblauch pressen, den Paprika in kurze Streifen schneiden und die Tomaten würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und 5 min glasig braten. Den Knoblauch und die Paprikastreifen dazugeben, weitere 5 min braten. Tomaten, Tomatenmark und Gewürze zugeben und ca. 15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Die Soße sollte jetzt cremig sein, ansonsten noch weiterkochen. Mit den Gewürzen nochmal abschmecken.

Mit einem Esslöffel 4 Mulden für die Eier in die Tomatenmasse drücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Deckel auflegen und ca. 5-10 Minuten auf sehr kleiner Flamme kochen lassen. Das Ei soll innen noch leicht flüssig sein. Kräuter nach Geschmack darüber streuen und servieren.

Tip:

Dazu passen Reis oder Brot.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten