

Ein kulinarischer Ausflug nach Israel

Das herzhaftes Trendfrühstück: Shakshuka

Diese kulinarische Kostbarkeit ist so vielfältig wie das Land Israel selbst. Es fängt schon beim Namen an, denn je nach Region ist das Gericht unter verschiedenen Schreibweisen bekannt.

Doch ob Shakshouka, Schakschuka oder Shakshoka, schmecken, wird es sicherlich!

Erhalten Sie einen Vorgeschmack auf Israel – bei diesem wunderbar warmen Frühstück!



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Paprika
- 2 – 3 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel süßes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 – 3 Esslöffel frischer Koriander
- Salz und Pfeffer
- 1 Dose ganze geschälte Tomaten
- 100g Schafskäse
- 4 Eier

Nutzen Sie am besten eine große, gusseiserne Pfanne. Der Henkel der Pfanne darf nicht aus Plastik bestehen, da sie später in den Ofen gestellt wird.

So gelingt Ihr Shakshuka:

Zuerst schälen Sie die Zwiebeln, halbieren sie und schneiden sie anschließend in dünne Scheiben. Danach schälen und hacken Sie den Knoblauch in feine Stücke. Nun die Paprika waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Nachdem Sie alles vorbereitet haben, erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne. Auf kleiner Hitze schmoren Sie die Paprika und Zwiebel für ca. 20 Minuten, bis beide schön weich sind. Unter regelmäßigem Rühren geben Sie für die letzten zwei bis drei Minuten den Knoblauch hinzu. Nun alle Gewürze bis auf den Koriander dazugeben und für eine Minute rösten. Heizen Sie den Backofen auf 190° vor (Ober und Unterhitze). Während der Ofen vorheizt geben Sie die Tomaten in die Pfanne und zerdrücken sie vorsichtig mit einem Pfannenwender. Nachdem Sie alles mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt haben, lassen Sie das ganze 10 – 15 Minuten einkochen. Nehmen Sie jetzt den Schafskäse und zerbröckeln ihn während Sie ihn unter die Soße rühren. Formen Sie anschließend mit einem Löffel kleine Mulden in die Soße, schlagen Sie die Eier auf und lassen Sie sie in die Mulden gleiten. Die Pfanne wird nun in den Ofen geschoben und das Gericht für 7 – 9 Minuten gebacken. Als letzten Schritt garnieren Sie es mit Koriander und würzen noch einmal mit Salz und Pfeffer nach. Servieren Sie das Gericht mit einem Brot zum Dippen.

Schon haben Sie sich Israel nach Hause gebracht!