



Kochen

Martin Gehrlein
Shakshuka – Tomatenragout mit Ei und Paprika

Dienstag, 12.08.2025
Für 4 Personen

Zutaten

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Paprikaschote, gelb
800 g	Tomaten, gerne überreif
1	Chilischote (nach Belieben)
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Kreuzkümmel
etwas	Kurkuma
4	Eier (Größe M)
100 g	Feta
1 Bund	Koriander (oder glatte Petersilie)

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Chilischote putzen, ebenfalls fein schneiden. Paprika putzen, halbieren, entkernen, abrausen und kleinschneiden.
2. Tomaten am Blütenansatz, kreuzweise einritzen. In kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren. Tomaten herausnehmen, kalt abrausen und die Schalen abziehen. Tomaten grob hacken.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne (mit passendem Glasdeckel) erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, bis die Zwiebeln weich und leicht gebräunt sind.
4. Paprikastücke zugeben und ebenfalls ca. 1-2 Minuten anbraten.
5. Tomaten und eine Prise Zucker in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und offen, ca. 10-15 Minuten, sämig einköcheln lassen.
6. Ein Ei aufschlagen und in ein kleines Glas geben. Mit dem Kochlöffel eine Mulde in die Soße formen und das Ei aus dem Glas hineingleiten lassen. Übrige Eier ebenso in die Soße setzen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Deckel auflegen. Shakshuka bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen, sodass das Eiweiß stockt, die Eigelbe jedoch noch flüssig bleiben.
8. Feta fein zerbröckeln und nach ca. 2 Minuten auf der Shakshuka verteilen.
9. Koriander oder Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Shakshuka mit Kräutern bestreuen und anrichten. Dazu passt Fladenbrot.