

Shakshuka



Zutaten für 2 Personen



2 EL Rapsöl



1 gewürfelte Knoblauchzehe



½ TL Kreuzkümmel (Cumin)



2 Frühlingszwiebeln
in Ringen



400 g Tomaten
(ggf. aus der Dose)



150 g Gemüse nach Wahl,
kleingeschnitten



½ TL Paprikapulver
½ TL Jodsalz mit Fluorid
etwas Pfeffer



1 EL weißer Balsamico



2 Eier



2 EL gehackte Petersilie



4 Scheiben Vollkornbrot



Empfohlen von

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

In Kooperation mit der DGE



Küchenwerkzeuge Zeit 20 min

Pfanne

Rührlöffel

Esslöffel

*Variation

Statt Zwiebeln können auch ein halber Lauch oder eine Zwiebel genommen werden. Statt der Petersilie passen auch Basilikum oder eine Hand voll Rucola. Wer kein Brot hat, nimmt Brötchen oder Toast.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



plattform
ernährung und
bewegung

www.in-form.de

www.diekuechenpartie.de

Shakshuka



Zubereitung für 2 Personen

- 1** Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und Knoblauch und Kreuzkümmel kurz anschwitzen. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Gemüse, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- 2** Danach Essig dazugeben und nochmals 2 Minuten köcheln lassen.
- 3** Die Eier gleichmäßig verteilt über die übrigen Zutaten in die Pfanne schlagen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und die Eier für ca. 5 Min. bei schwacher Hitze stocken lassen.
- 4** Das fertige Shakshuka mit Petersilie bestreuen und Brot dazu reichen.



Tipps + Tricks

- Um Knoblauch bekömmlicher zu machen, kann man das Herzstück der Zehe entfernen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages