

Shakshuka mit Kichererbsen

häufig zum Frühstück gegessen, kann aber auch als Abendessen direkt aus der Pfanne vernascht werden.

 35 min

 4 Personen

Zutaten

- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 3 Zehen Knoblauch gehackt
- 1 rote Paprika in feine Streifen geschnitten
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 800 g gehackte Tomaten (für mehr Flüssigkeit passierte Tomaten hinzufügen)
- 130 g getrocknete Kichererbsen* (entspricht 240 g gekochte Kichererbsen)
- 50 g Kalamata-Oliven entkernt und gehackt
- 4 Eier
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Chilipulver oder nach Geschmack

Zubereitung

1. In einer Pfanne das Öl erwärmen und die Zwiebel glasig anbraten, gefolgt von der Zugabe des Knoblauchs, der für eine weitere Minute sanft mitgeröstet wird.
 2. Die Paprikastreifen in die Pfanne geben und für ca. 4 Minuten braten, bis sie zart gebräunt sind.
 3. Nun Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer dazugeben.
 4. Anschließend die Tomaten unterheben und für etwa fünf Minuten abgedeckt köcheln lassen.
 5. Zum Schluss die Kichererbsen und Oliven untermischen.
 6. Mit dem Kochlöffel 4 Löcher in das Gemüse bringen. In diese nun die Eier hineingeben.
 7. Mit Salz und Chili abschmecken und so lange abgedeckt lassen, bis die Eier durch sind.
 8. Mit etwas Koriander oder Petersilie garnieren und nach Belieben Sesam darüber streuen. Die Shakshuka entweder traditionell mit Weißbrot in Form von Naan, Pfannenbrot, Pita, Baguette oder Brot servieren und dann direkt aus der Pfanne essen. (Alternativ kann das Gericht auch zu Reis, Kartoffeln, Nudeln serviert werden).
- Guten Appetit!



HECHTELSHOF

Landwirtschaft mit Tradition
Frühling 2024

Hinweis:

1. Wir empfehlen die Kichererbsen und Linsen der Familie Hechtel aus Leuzdorf. Die bekommt ihr am SB-Stand in Leuzdorf, Birkäckerstraße 1 (91189 Rohr).
2. Anstelle von Kichererbsen könnt ihr auch jegliche andere Hülsenfrucht verwenden.