

Rezepte (nicht nur) für die Fastenzeit



Shakshouka

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel gewürfelt
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe
- 1 große, klein geschnittene Paprikaschote rot (oder Gemüse der Saison)
- 1 Dose gehackte Tomaten (400g *) **(NoCap Produkt)**
- 1 Glas Tomatensauce (400g *) **(NoCap Produkt)**
- 1 Glas Kichererbsen *) **(Libera Terra)**
- 1 EL Kreuzkümmel-Chili-Mischung *) **(Kreuzkümmel, Chili)**
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz (je nach Geschmack dosieren)
- 1 TL Pfeffer schwarz (je nach Geschmack dosieren) *)
- 4 Eier
- Je nach Geschmack etwas gehackten Koriander oder Petersilie)

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen (O/U-Hitze)
2. In einer hohen, ofenfesten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, Paprika und Knoblauch bei kleiner Hitze dünsten.
3. Kreuzkümmel, Tomatensauce, Kichererbsen und gehackte Tomaten zugeben und vermischen
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln und eindicken lassen. Dabei regelmäßig umrühren
5. In die Sauce nun 4 Mulden drücken und vorsichtig die Eier hineingleiten lassen.
6. Eier mit Salz und Pfeffer würzen
7. Offene Pfanne in den Backofen schieben und ca. 10 Minuten überbacken, bis das Eiweiß gestockt ist.
8. Beim Servieren mit Koriander oder Petersilie bestreuen

Guten Appetit

**) Diese Produkte haben wir in unserem EineWeltLaden*