

Shakshuka

Zutaten für 4 Personen

2 große Zwiebeln	schälen, halbieren und in nicht zu feine Ringe schneiden.
2 Knoblauchzehen	schälen und fein würfeln.
1-2 Chili-Schoten	aufschneiden, Kerne entfernen und fein schneiden.
2 rote und 2 gelbe Paprika	waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden.
6 frische, reife Tomaten	waschen und in Würfel schneiden.
1 Bund Petersilie	waschen, grob hacken und 1 Esslöffel zum Garnieren beiseitestellen.
½ Bund frisches Koriandergrün	waschen, grob hacken und 1 Teelöffel zum Garnieren beiseitestellen. Von
6 Stiele Thymian	die Blättchen entfernen und grob hacken.
6 EL gutes Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin 5 Minuten anschwitzen.
½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)	den Knoblauch und die Chilis zugeben. Weitere 2 Minuten dünsten. Die Paprikastreifen,
½ TL brauner Zucker	sowie
2 Lorbeerblätter	Petersilie, Koriander und Thymianblättchen zufügen. Alles mischen und bei starker Hitze 4 Minuten kochen. Hitze reduzieren, die Tomatenwürfel,
1 Dose Tomaten	und
½ TL Safranfäden	zufügen, mit
Salz und Pfeffer	abschmecken und 15 Minuten leise köcheln lassen. Die Konsistenz sollte in etwa der einer Pastasauce entsprechen. Eventuell etwas Wasser zufügen. 8 kleine Vertiefungen in den Gemüsemix drücken.
8 frische Bio-Eier	auf die Vertiefungen verteilen, die Eier mit
Salz und Pfeffer	bestreuen, Deckel schließen, Herdplatte ausschalten und die Eier in 10-12 Minuten stocken lassen - das Eigelb sollte noch flüssig sein. Mit den übrigen Kräutern bestreuen und in der Pfanne servieren.

