

Exotisch-pikante Shakshuka

Ich freue mich riesig, euch mein momentan absolutes Lieblingsgericht vorzustellen. Die Shakshuka. Über sie bin ich bei meiner Suche nach kohlehydratreduzierten Gerichten während der Fastenzeit gestoßen. Nachdem ich meine Lieblingsvariante ausgetüftelt hatte, gab es sie (zumindest vor meinem Urlaub) bestimmt zweimal pro Woche. Und ich freue mich jetzt schon auf die nächste.

Die Shakshuka wird vor allem im nordafrikanischen Raum gegessen, etwa in Marokko, Algerien oder Ägypten. In Israel, wohin sie die aus Nordafrika ausgewanderten Juden gebracht haben sollen, ist sie sogar Nationalgericht und wird vor allem zum Frühstück verzehrt. Dank ihrer großen Verbreitung und langen Geschichte gibt es sie in zahlreichen Varianten – die pochierten Eier, Tomaten, Zwiebeln und Chili gehören aber immer hinein. Mir schmeckt sie vor allem als pikantes Abendessen mit Paprika und Spinat.

Das braucht ihr für 2 Hauptgerichte:

- 250 g frischen Spinat
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten
- 250 g Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Paprikapulver
- Chiliflocken
- 1 Msp. Cayenne-Pfeffer
- Salz, Pfeffer
- 5 – 6 Eier



So geht's:

Zuerst bereitet ihr das Gemüse vor und stellt es beiseite:

1. Wascht den Spinat, tropft ihn trocken und hackt ihn grob.
2. Schält und hackt die Zwiebel und den Knoblauch
3. Wascht die Paprika und die Tomaten und schneide sie in mundgerechte Stücke.

Schwitzt Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze an, bis sie glasig werden. Dünstet die Paprikastücke kurz mit an. Dann gebt ihr den Spinat (eventuell in mehreren Schüben nach und nach) in die Pfanne und lasst ihn zusammenfallen. Am besten deckt ihr sie dazu mit einem Deckel ab und hebt die noch rohen Blätter immer wieder unter.

Rührt währenddessen das Tomatenmark und die Gewürze unter – es darf ruhig ein wenig scharf sein. Schmeckt das Gemüse mit Salz und Pfeffer ab.

Dann schlagt ihr die Eier vorsichtig auf und verteilt sie so auf dem Gemüse, dass das Eigelb heil bleibt. Nun noch einmal salzen, aber nicht mehr rühren. Deckel drauf. Wenn das Eiweiß gestockt ist, etwa nach 5-8 Minuten, ist die Shakshuka fertig und ihr könnt sie servieren. Entweder ohne alles, mit Kartoffeln, Reis, Brot; oder auch als Beilage.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 410 kcal
- Protein: 30 g
- Kohlenhydrate: 25 g
- Fett: 25 g