

Shashuka mit Feta

Jonah Elias Nitschke

3-4 Portionen

Shashuka:

- 1 große Zwiebel
- 1 große rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen (800 gr.) Tomaten
- 150 gr. Feta
- 6 Eier
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1/8 TL Cayenne-Pfeffer

Standard:

- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Optional:

- Koriander zum garnieren
- Brot oder Baguette

1. Als erstes etwas Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Stufe erhitzen (Wenn vorhanden, zudem den Ofen bei 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen). Die Zwiebel einmal in der Hälfte halbieren, in feine Streifen schneiden und in das heiße Olivenöl geben. Die Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden und in die Pfanne dazugeben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den fein gehackten Knoblauch dazugeben und alles für ein paar Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
2. Anschließend den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Cayenne Pfeffer dazugeben. Die Menge an Cayenne Pfeffer kann dabei an den eigenen Geschmack angepasst werden.
3. Alles kurz für zwei Minuten kochen und dann die Tomaten inklusive Saft dazugeben. Zusätzlich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Pfanne für ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Tomaten etwas eingedickt sind.
4. Anschließend den Feta zerkrümmeln und untermischen. Vorsichtig die Eier in die Pfanne geben (dabei nicht das Eigelb zerstören) und zusätzlich mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Pfanne für ca. 7 bis 10 Minuten in den Ofen geben (oder mit geschlossenem Deckel ziehen lassen, bis die Eier den gewünschten Gargrad erreicht haben).

Hinweis:

Am besten schmeckt das Shashuka garniert mit etwas gehacktem Koriander und ein paar Scheiben Brot / Baguette dazu.

Benötigte Kochutensilien:

Große Schmorpfanne (wenn möglich ofenfest), Ofen oder Deckel für die Pfanne, Schneidebrett, Messer