Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 45 min **Gesamtzeit:** 55 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 7

Kalorien p.P.: 130 kcal

Zutaten für die Kichererbsen

500 g getrocknete Kichererbsen

1 Esslöffel Apfelessig

Zutaten für die Shakshuka

600 g Dosentomaten

2 Esslöffel Tomatenmark

3 rote Paprika - gewaschen, entkernt und in Streifen geschnitten

2 gelbe Paprika - gewaschen, entkernt und in Streifen geschnitten

100 g Zwiebeln - geschält und in Streifen oder Würfel geschnitten

3 Zehen Knoblauch

2 Esslöffel einfaches Olivenöl zum Anbraten

3 Esslöffel gutes Olivenöl zum Abschmecken oder Dippen

Gewürze

1 Teelöffel mildes Paprikapulver

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Teelöffel scharfes Paprikapulver

2 Lorbeerblätter

Oregano, Thymian Rosmarin frisch oder getrocknet zum Mitkochen nach Geschmack

Basilikum, Petersilie, Ysop, Oregano frisch gehackt am Schluss beigegeben nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer, Chili, Ingwerpulver, Kreuzkümmel, Salz, Zimt nach Geschmack

Vorbereitung der Kichererbsen

1. Kichererbsen mit Wasser abwaschen und über Nacht (8 - 12 Stunden) mit mindestens 5 Fingerbreit kaltem Wasser bedeckt, und einem Schuss Apfelessig, in einem Topf mit Deckel bedeckt bei Zimmertemperatur einweichen.

2. Die Kichererbsen abschütten, kalt abwaschen und mit kaltem Wasser bedeckt, Lorbeerblättern, etwas Salz und einem Schuss Apfelessig zum Kochen aufsetzen.

3. Wer möchte, kann auch noch eine bis zwei kleine Zwiebeln am Stück beigeben und einfach mitkochen. Der (Apfel-)Essig hilft bei stark kalkhaltigem Wasser, damit die Kichererbsen weich werden.

4. Die Kichererbsen bei voller Hitze mit Deckel aufkochen. Ab dem Zeitpunkt, wo es sprudelnd kocht, die Temperatur so regulieren, dass die Erbsen mit Deckel vor sich hin kochen, ohne dass der Topf überkocht. Dauert ca. 45 Minuten oder etwas länger.

5. Wenn die Kichererbsen gar sind, den Topf mit Inhalt in einem Waschbecken mit kaltem Wasser abkühlen und die Kichererbsen portionsweise herausnehmen und schälen.

Zubereitung Shakshuka

1. Einen schweren flachen Topf oder eine Pfanne auf 180 bis 220 °C erhitzen (Leidenfrost-Effekt), einfaches Olivenöl beigeben und die Paprika andünsten. Mit Salz würzen und anbraten, bis alles etwas Farbe nimmt.

Erklärung: So brät es besser und die Flüssigkeit verdunstet schneller. Außerdem hast Du dann mehr Platz, um die Eier nebeneinander zu setzten .

2. Zwiebeln beigeben und wieder leicht salzen, anschließen die Hitze reduzieren und Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Kreuzkümmel und Chili etwas anrösten.

3. Die Tomaten beigeben und mit etwas Wasser auffüllen. Alles zum Kochen bringen und Oregano, Thymian und etwas Rosmarin beigeben. Den Deckel anlegen, sodass der Dampf kontrolliert entweichen kann, und die Paprika bei relativ hoher Hitze ca. 15 – 20 Minuten weich schmoren.

4. Jetzt den Deckel abheben. Das «Gemüse-Ragout» sollte sämig, also dickflüssig sein. Wenn man mit einem Löffel hindurchgeht, darf es nur langsam wieder zurückfließen. Falls es das noch nicht der Fall ist, einfach noch etwas weiterkochen lassen. Wenn die Paprika noch zu viel Biss hat und das Ganze schon sehr dickflüssig ist, gib einfach noch etwas Flüssigkeit bei und koch es dann wieder bis zu diesem Punkt ein.

5. Jetzt gibst Du die gekochten und geschälten Kichererbsen bei und kochst alles noch mal zusammen auf. Mit den frischen gehackten Kräutern, etwas gutem Olivenöl, Pfeffer und Salz fertig würzen und alles gut vermengen.

6. Mit einer Suppenkelle Kuhlen in den Topf drücken, die Eier einzeln in ein Glas aufschlagen und in die Kuhle setzen. Den Deckel schließen und die Eier ca. 8 – 14 Minuten auf dem Herd bei niedriger Hitze wachsweich stocken lassen.

7. Mit etwas gutem Olivenöl und frischen Kräutern bestreuen und genießen. Traditionell wird das Gericht mit frischem Weißbrot gegessen, aber es schmeckt auch so sehr lecker.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Du kannst das Rezept beim Gemüse variieren oder ergänzen, mit dem, was Du hast. Zu beachten ist, dass Paprika mit der Schale gekocht eine besondere Bindung gibt. Ohne Paprika kannst du es sonst einfach länger einkochen oder mit etwas kalt angerührte Stärke zusätzlich binden. Du kannst anstatt Tomaten auch andere Gemüsesoßen benutzen oder die Eier in Gemüse- oder Pilzragouts stocken lassen. Schau Dir dazu auch gerne dieses Rezept an.

Zum Thema Tomaten

Es ist leider wenig bekannt, dass bis zu ca. 40 % des Inhaltes von Dosentomaten nicht Tomaten sind. Steht leider nur nicht auf dem Etikett, weil es kaum im Labor nachzuweisen ist. Mehr zum Thema und ganz allgemein, welche Dosentomaten noch zu empfehlen sind und wie Du Dein Tomatensugo selbst einkochst, erfährst Du hier.

Interessiert dich das? Dann informier dich gerne auch auf Verbraucherschutzplattformen oder z. B. in der Mediathek von ZDF bei der besser Esser-Challenge. So wird es sicher auch für Dich immer einfacher, frisch für Dich und Deine Lieben zu kochen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline