

## INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



### Shakshuka mit weißen Bohnen

#### Zutaten:

- 2 Zwiebeln, in Streifen
- 2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Kurkuma
- 2-4 TL Harissa, je nach Schärfe
- 1 TL gemahlenes Cumin (Kreuzkümmel)
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Muskat
- 2 TL Salz
- 2 Dosen gehackte Tomaten (400 g)
- 2 Dosen weiße Bohnen (400 g)
- 4 Eier
- 3 EL glatte Petersilie, gehackt

#### Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch mit Öl in einer großen Pfanne glasig dünsten.
- Alle Gewürze überstreuen und kurz mitdünsten.
- Tomaten und Bohnen inklusive der Bohnenflüssigkeit zugeben, gut durchrühren.
- Für ca. 15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen bis die Masse sämig und eingedickt ist, würzig abschmecken.
- 4 Kuhlen in die Masse drücken und je ein aufgeschlagenes Ei darin platzieren. Sehr gut geht das mit einer Schöpfkelle, in die man das aufgeschlagene Ei gibt und mit der Rundung die Kuhlen drückt und das Ei hineingleiten lässt. Deckel auf die Pfanne setzen und alles leicht köcheln lassen, bis das Eiweiß fest und der Dotter noch weich ist – ca. 5 Minuten.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen und in der Pfanne servieren.

#### Tipps:

- Im Orient gibt es für Shakshuka viele verschiedene Zubereitungsarten, auch bei den Gewürzen, und es wird gerne zum Frühstück gegessen.
- Für den deutschen Geschmack ist es eher ein Mittag- oder Abendessen und wer will, kann die Eiermenge verdoppeln. Dann muss die Pfanne aber auch entsprechend groß sein.
- Geht schnell und schmeckt sehr lecker.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel