

Shakshuka: DAS schnelle orientalische Pfannengericht mit Tomaten und Ei

von SharkMacGyver · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



▮ Zubereitung 30 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

383 kcal 14 g Eiweiß 20 g Kohlenhydrate 29 g Fett

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprikaschote (rot)
- 1 Chillishote (mittelscharf)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 400 g Gehackte Tomaten
- 4 Eier
- Koriander

ZUBEREITUNG

1.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika und Chili in sehr kleine Würfel schneiden.
2.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Zucker bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Knoblauch, Paprika und Chili zugeben und 5 Minuten mit anbraten.

Salz, Zimt und Paprikapulver untermischen und alles nochmal 5 Minuten braten.
3.
Gehackte Tomaten und 2 EL Wasser zugeben und alles 10 Minuten schmoren lassen.
4.
Mit einem Löffel kleine Mulden in die Sauce schieben und dort jeweils ein Ei aufschlagen und salzen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Eier 6-10 Minuten stocken lassen. Shakshuka mit Koriander servieren.

