



## SCHAKSCHUKA

Ein einfach zuzubereitendes, sättigendes Frühstück, das im mediterranen Raum seit Hunderten von Jahren verbreitet ist. Die Übersetzung von Schakschuka (bzw. Shakshouka) aus dem Arabischen bedeutet in etwa „Mischung“. Genießen Sie dieses schmackhafte Gericht zum Frühstück oder auch zu jeder anderen Tageszeit.

### ZUTATEN:

- 3 g Harissa
- 3 g gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g geräucherte Paprikapulver
- 5 ml Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 2 Paprikaschoten (1 rote und 1 gelbe, entkernt und grob gehackt)
- 400 g Pflaumtomaten, gewürfelt
- 3 große Bioeier
- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten und mit Zitronensaft beträufelt
- 15 g frische glatte Petersilie, gehackt
- Meersalz zum Abschmecken
- Geröstetes Sauerteigbrot

### ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne. Geben Sie die Harissa, den Kreuzkümmel, das geräucherte Paprikapulver, das Tomatenmark, den Knoblauch, die Paprikaschoten und Salz hinzu. Braten Sie alles ungefähr zwei Minuten lang kurz an.
2. Fügen Sie die Tomaten hinzu und lassen Sie das Ganze unter gelegentlichem Umrühren ungefähr zehn Minuten lang leicht köcheln, bis sich die Soße reduziert und verdickt hat.
3. Machen Sie mit der Rückseite eines Kochlöffels aus Holz oder Silikon drei Vertiefungen in der Soße und schlagen Sie die Eier dort hinein. Setzen Sie den Deckel auf die Pfanne und lassen Sie alles zwei bis drei Minuten lang kochen, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch flüssig ist.
4. Nehmen Sie dann den Deckel ab, geben Sie die Avocadoscheiben hinzu und streuen Sie die frische Petersilie als Garnierung darüber. Servieren Sie dazu geröstetes Sauerteigbrot.

### VERWENDETE iCOOK PRODUKTE:

- Holzschneidebrett
- 5-teiliges Messerset
- Antihaftpfanne mit Deckel, 24 cm