

Shakshouka

Nährt Qi und Yin

(Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm)

Zutaten

(für 5-6 Personen)

- 1 Ei pro Person
- Olivenöl
- 1 roter und ein gelber oder grüner Paprika
- 1 Zwiebel (Metall)
- 3-4 Knoblauchzehen (Metall)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (Metall)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)
- 5-6 reife Tomaten oder Dosentomaten (Holz)
- 2 Teelöffel Tomatenmark (Holz)
- 1 TL Paprikapulver Edelsüß (Feuer)
- etwas scharfes Paprikapulver, Chili oder Harissa (Metall)
- 1 Teelöffel Zucker, falls die Sauce zu säuerlich schmeckt (Erde)
- Frisch gehackte Petersilie (Holz)



Zubereitung dauert ca 30 Minuten

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden
2. Tomaten unten kreuzförmig einritzen und den Stielansatz entfernen. In kochendem Wasser ca 1 Minute blanchieren, bis sich die Haut leicht ablösen lässt. Tomaten schälen und grob würfeln
3. Paprika waschen und entkernen. In ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprikapulver, Tomatenmark und Zwiebel darin anbraten bis die Zwiebel weich wird.
5. Paprika, Knoblauch und Kreuzkümmel und Chili oder scharfes Paprikapulver hinzufügen und ca 5 Minuten braten bis der Paprika weich wird.
6. Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Sauce schön dick wird.
7. Für jedes Ei eine Mulde in der Pfanne machen. Die Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig in die Mulden gleiten lassen. Das Eiweiss vorsichtig etwas mit der Sauce verrühren, dabei aber nicht das Eigelb verletzen. Auf kleiner Hitze ca 10 Minuten fertigkochen, bis das Eiweiss gestockt ist, das Eigelb aber noch weich ist. Am besten die letzten 2-3 Minuten mit Deckel schmoren, dann stockt das Eiweiss schneller.
8. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.