

Shakshuka mit Fladenbrot und Tomaten-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Shakshuka:

400 g geschälte, ganze Tomaten	3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Eier	Feta	2 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 kleine rote Zwiebel	1 Frühlingszwiebel	1 kleine rote Chili
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	2 Zweige Minze
1 Zweig Koriander	1 Zweig glatte Petersilie	1 TL Sumak
1 Prise Zimt	30 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Fladenbrot:

125 g Naturjoghurt	150 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
Mehl	2 TL schwarzer Sesam	1 TL Olivenöl
1 Prise Salz		

Für die Shakshuka:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und hacken.

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze in dem Olivenöl anbraten. Strunk aus den Tomaten entfernen und die Tomaten mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in die Pfanne mitgeben. Etwa 10 Minuten zu einer Tomatensauce köcheln lassen. Die beiden Eier hineingeben und das Ganze etwa 3-4 Minuten stocken lassen.

Anschließend mit gehackter Petersilie und gehacktem Koriander garnieren und etwas Feta darüber geben.

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

Tomaten, Paprika und Gurke entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Blätter der frischen Kräuter abzupfen und fein hacken. Chili entkernen und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Olivenöl, Zimt und Sumak verrühren. Mit dem Salat vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot:

Mehl und Backpulver mit Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und $\frac{1}{2}$ TL Öl unterheben und einen Teig anrühren. Den Teig in kleine Brote formen und auf etwas Mehl dünn ausrollen. Mit restlichem Olivenöl einpinseln und mit Sesam bestreuen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Betken am 08. Juni 2023