

Shakshuka mit Kichererbsen, Basilikum-Schmand, Salat

Für zwei Personen

Für das Shakshuka:

1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 Strunk Rispentomaten	900 ml passierte Tomate	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 rote Zwiebel	3 Knoblauchzehen	4 Eier
Rotwein	Basilikumblätter	geräuch. Paprikapulver
geräuch. Chilipulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsen:

100 g Kichererbsen	geräuch. Paprikapulver	edels. Paprikapulver
Knoblauchpulver	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

125 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Gurke	2-3 große Rispentomaten
150 g Brombeeren	150 g Feta	

Für das Dressing:

50 g Himbeeren	2 EL Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
6 Basilikumblätter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Basilikum-Schmand:

100 g Schmand	5 Basilikumblätter	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
Salz	Pfeffer	

Für das Shakshuka: Den Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Beides in einer großen Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Gelbe und rote Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Ein paar Scheiben zum Garnieren aufbewahren. Zucchini von Enden befreien und klein schneiden. Gelbe Paprika, rote Paprika und Zucchini zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und 3 Minuten mitbraten. Mit den passierten Tomaten und Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Chili längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Chili zu den anderen Zutaten hinzugeben und weitere 10-15 Minuten mitköcheln lassen. Mit Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Eier in die Pfanne auf die Tomatensauce geben und mit geschlossenem Deckel garen lassen. Basilikumblätter abzupfen. Übrige Paprikascheiben und Rispentomaten in reichlich Olivenöl rösten. Beides mit frischen Basilikumblättern über die Shashuka geben.

Für die Kichererbsen: Kichererbsen mit Olivenöl und Gewürzen vermengen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Für 20-25 Minuten backen und immer wieder wenden. Danach über die Shakshuka geben.

Für den Couscous-Salat: Den trockenen Couscous für ca. 3-5 Minuten in 125 ml heißem Wasser garen. Überschüssiges Wasser abgießen, so dass der Couscous nicht zu weich wird.

Gurke und Rispentomaten in kleine Stücke schneiden. Feta in mundgerechte Stücke schneiden und alles mit dem Couscous und den Brombeeren vermengen.

Für das Dressing: Himbeeren, Joghurt, Basilikumblätter und Olivenöl mit dem Mixstab pürieren. Couscous-Salat mit dem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Für den Basilikum-Schmand: Schmand und etwas ausgepressten Zitronensaft miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter abzupfen, in kleinere Stücke schneiden und hinzugeben.

Lilly Rosentreter am 19. Juli 2023