

# Shakshuka mit Petersilien-Tomatensalat, Pfannenbrot

**Für zwei Personen**

**Für die Shakshuka:**

400 g Dosentomaten	1 rote Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Eier	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Harissa-Paste	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

1 Tomate	1 Frühlingszwiebel	1 EL Granatapfelkerne
1 Zitrone, Saft	8-10 Zweige Petersilie	8-10 Blätter Minze
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Pfannenbrot:**

30 g Butter	60 g Naturjoghurt	40 ml Milch
160 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Natron
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{3}{4}$ TL Salz	

**Für die Shakshuka:**

Die Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel abziehen.

Paprika und Zwiebel würfeln. Knoblauch abziehen und klein hacken.

Gemeinsam mit dem Tomatenmark, Harissa und Kreuzkümmel im Olivenöl 8 Minuten braten.

Tomaten zugeben, weitere 10 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei kleine Mulden in die Tomatensauce drücken und jeweils vorsichtig ein Ei hineingeben. Das Eiweiß etwas mit der Tomatensauce verquirlen und weitere 10 Minuten köcheln. Das Eiweiß sollte gestockt und das Eigelb noch flüssig sein.

**Für den Salat:**

Petersilie und Minze abbrausen und zupfen. Petersilie hacken (nicht zu klein) und Minze in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Tomate vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft auspressen. Alles mischen und mit 2 Esslöffeln Zitronensaft, dem Öl und Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Granatapfelkernen garnieren.

**Für das Pfannenbrot:**

Butter schmelzen und 25 g mit der Milch und dem Joghurt mischen. Mehl mit Backpulver, Natron, Zucker und Salz mischen und nach und nach die Flüssigkeit dazu geben. Zunächst mit einem Löffel, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig 25 Minuten ruhen lassen und anschließend in fünf gleichgroße Teile teilen. Die Teiglinge dünn ausrollen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten backen, bis sie eine braune Farbe bekommen und der Teig nicht mehr roh ist. Herausnehmen und mit wenig Butter bestreichen.

Alexander Kutsch am 04. Juni 2025