

Grüne Shakshuka mit Joghurt-Dip und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Shakshuka:

100 g Babyspinat	1 Zucchini	1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb	100 g Feta
4 Eier	100 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
5 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Harissa
Zatar	Schwarzkümmel	grobes Meersalz
Pfeffer		

Für das Pfannenbrot:

50 g griech. Joghurt	1 EL Olivenöl	Rapsöl
150 g Weizenmehl, 550	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 TL Zatar
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ TL Harissa
Salz		

Für das Shakshuka:

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Lauch putzen und in 0,5 cm große Ringe schneiden. Babyspinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zucchini in kleine Stücke schneiden.

In einer großen, ofenfesten Pfanne das vorbereitete Gemüse (ohne Spinat) mit dem Knoblauch in heißem Olivenöl 3-4 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Kreuzkümmel und Harissa würzen, den Gemüsefond dazu gießen und 2 Minuten einkochen lassen. Anschließend den Spinat unterheben und etwas zusammenfallen lassen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und für jedes Ei eine Mulde im Gemüse bilden. Die aufgeschlagenen Eier jeweils vorsichtig hineingeben, dann den grob zerbröselten Feta um die Eier herum auf dem Gemüse verteilen.

Shashuka in der Pfanne auf der mittleren Schiene des Backofens 7-8 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind, das Eigelb sollte noch wachsw weich sein.

Mit Schwarzkümmel, Zatar und Korianderblättern bestreuen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Für das Pfannenbrot:

Alle Zutaten zu einem glatten, weichen Teig verkneten, 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig in etwa vier Portionen teilen und mit geölten Händen kleine Fladen formen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Fladen in etwas Rapsöl von beiden Seiten ausbacken. Nach dem Backen mit Zatar bestreuen.

Für den Joghurt-Dip:

Joghurt mit ein wenig Wasser, Salz, etwas Zitronensaft und Harissa verrühren.

Heike Graue am 10. September 2025