

Shakshuka mit Lamm-Filet und Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

1 Lammfilet, ca. 200 g 2 Zehen Knoblauch 4 Zweige Rosmarin
Olivenöl

Für das Shakshuka:

2 kleine rote Spitzpaprika 300 g Dosentomaten 2 Fleischtomaten
1 mittelgroße Zwiebel 4 Zehen Knoblauch 1 Peperoni
4 Eier, Größe M $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 EL Oregano, gerebelt
1 TL Kreuzkümmel gemahlen 1-2 EL Tomatenmark Olivenöl
Zucker Meersalzflöcken Salz
Pfeffer

Für das Knoblauch-Baguette:

1 Baguette 20g Butter 2 Zehen Knoblauch

Den Ofen auf 80 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für das Shakshuka Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer großen Pfanne in Olivenöl andünsten. Für das Fleisch den Rosmarin abbrausen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in etwas Öl mit Knoblauch und Rosmarin in einer separaten Pfanne kurz anbraten. Anschließend bei 80 Grad im Ofen ziehen lassen.

Für das Shakshuka Peperoni und Paprika waschen, putzen und kleinschneiden. Zu den Zwiebeln geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze mitdünsten bis die Paprikastreifen weich sind.

Tomaten waschen. Erst Tomatenmark, dann die Dosentomaten unterrühren. Die ganzen Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Zucker, Oregano und Kreuzkümmel würzen und offen um ein Drittel einkochen. Dabei umrühren und die ganzen Tomaten zerdrücken.

Die Eier nacheinander einzeln aufschlagen, behutsam nebeneinander in die Sauce gleiten lassen und mit Salzflöcken bestreuen. Etwa zwölf Minuten bei mittlerer Wärmezufuhr garen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und kleinhacken.

Für das Baguette Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Baguette halbieren und kurz in einer Grillpfanne mit Knoblauch und Butter rösten.

Shakshuka mit Petersilie bestreuen. Mit Lammfilet und Baguette servieren.

Knut Barde am 30. März 2016