

Shakshuka mit Tahini und frischem Pitabrot

Für zwei Personen

Für das Shakshuka:

8 mittelg. Rispentomaten	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ orange Paprika	1 Karotte	1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	100 ml passierte Tomaten
4 Eier (L)	1 EL Tomatenmark	200 ml Gemüsefond
2 EL Rapsöl	? Bund glatte Petersilie	2 TL Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer	1 getr. Schote Chili	Salz, Pfeffer

Für die Tahini:

100 g Sesampaste (Tahina)	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zehe Knoblauch
? Bund glatte Petersilie	1 Msp. gemahlener Kumin	Salz

Für die Pita:

125 g Mehl	100 g Joghurt (3,5%)	1 TL gerösteter Sesam
3 EL Olivenöl	Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
1 TL Saatar-Gewürz	Salz	

Für das Shakshuka:

Die Tomaten an der Unterseite einritzen, Strunk entfernen und in einen Topf mit siedendem Wasser geben. Wenn die Haut sich zu lösen beginnt, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Tomaten schälen und in Würfel schneiden.

Karotte und Petersilienwurzel schälen, von den Enden befreien und raspeln. Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und eine Hälfte würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark und Paprikawürfel hinzugeben und leicht anrösten. Mit Gemüsefond und passierten Tomaten ablöschen.

Petersilienwurzel, Möhren und Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chili und Cayennepfeffer würzen. 10 Minuten köcheln lassen. Die Eier als Spiegelei vorsichtig in die Pfanne schlagen.

Bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und darüber geben.

Für die Tahini:

100 ml Wasser, Sesampaste und Kumin in ein hohes Gefäß geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft dazugeben. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Knoblauch und Petersilie hinzugeben. Pürieren und mit Salz abschmecken.

Für die Pita:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten. Den Teig halbieren und in 2 Kugeln formen. Mit einem Nudelholz zu Fladen ausrollen. Eine Pfanne mit Rapsöl ausstreichen und Fladen auf mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten.

Fladen mit Olivenöl einstreichen und mit Sesam und Saatar- Gewürz bestreuen. 4 Minuten im Backofen backen.

Shakshuka mit Tahini und frisch gebackener Pita auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Prien am 03. Mai 2017