



Shashuka aus dem Backofen



30 Min.



mittel



4 Personen



glutenfrei



laktosefrei



ohne Nüsse



zuckerfrei

Schritt 1

Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika entkernen. Zwiebel und Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden.

Schritt 2

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Zwiebel, Paprika und Knoblauch darin 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Die Tomaten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Schritt 4

Pfanne vom Herd nehmen und mit einem Löffel vier kleine Mulden in die Tomatenmasse drücken. Eier aufschlagen und in die Vertiefungen geben.

Schritt 5

Backrohrgitter auf mittlerer Schiene positionieren. Pfanne daraufstellen und die Shakshuka ca. 15 Minuten backen.

Schritt 6

Danach aus dem Rohr nehmen und mit gezupften Kräutern bestreuen.

Zutaten

- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 roter Spitzpaprika
- ♥ 800 g Tomaten
- ♥ 2 Esslöffel Olivenöl
- ♥ 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ♥ 0.5 Teelöffel edelsüßes Paprikapulver
- ♥ 0.5 Teelöffel Zimt
- ♥ 4 Eier
- ♥ 4 Zweig Korriander
- ♥ 4 Zweig Petersilie
- ♥ Salz
- ♥ Pfeffer



ADEG Kochtipp

Wer es gerne etwas schärfer mag, kann die Shakshuka auch zusätzlich mit einer Prise Cayennepfeffer würzen.