

Rezeptvorschlag August 2016

"Chakchouka" (von Marokko bis Israel in Abwandlungen beliebt)

Chakchouka heißt die maghrebinische Schwester des Bauernfrühstücks: gemacht aus den Zutaten, die immer da sind, sättigend, seelentröstend und sehr beliebt. Kreuzkümmel ist dabei genau so unverzichtbar wie die Verwendung von reifen Tomaten und Paprika.

Bei uns schmeckt Chakchouka daher besonders im Sommer, wenn es reife Früchte gibt. Sonst hilft man sich mit halbgetrockneten Tomaten, wie im unten stehenden Rezept. Servieren Sie Chakchouka direkt in der Pfanne als kräftigendes Frühstück, zum Brunch, oder als leichtes Mittagessen an heißen Tagen.



Pro Person:

1 halbe rote Paprika
2 mittelgroße Tomaten
4 halbgetrocknete Tomatenhälften aus dem Glas* von Libera Terra
1 gehackte Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl*
1 gute Prise gemahlener Kreuzkümmel*
Salz*
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*
ein paar in heißem Wasser aufgelöste Safranfäden*
1-2 besonders frische Bio-Eier

*in unserem Weltladen erhältlich

Paprika halbieren, entkernen, entgraten und in schmale Streifen schneiden. Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden. Safran in wenig heißem Wasser auflösen.

In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen (Mittelhitze) und die Paprika und die Tomaten unter Rühren anbraten, bis sie anfangen Wasser zu lassen. Gehackten Knoblauch, Gewürze und ein paar Tropfen Safranflüssigkeit dazugeben, umrühren, und das Ganze bei kleinster Hitze ca. 20 Minuten einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Nun das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Safran kräftig abschmecken. Pro Ei eine Kuhle in die Gemüsemischung schieben, das Ei vorsichtig darin aufschlagen, Deckel auf die Pfanne und das Ei so lange stocken lassen, bis das Weiße fest, das Gelbe jedoch noch flüssig ist. Sofort mit Fladenbrot servieren. Dazu schmeckt frischer Pfefferminztee besonders gut.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!