

Shakshuka

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauch
Lorbeerblätter
Harissa
Fenchelsamen
Kreuzkümmelpulver
1 Dose Borlotti-Bohnen (ca. 400g)
1 Dose Tomaten (ca. 800g abgetropft)
4 Eier
Petersilie & Koriander

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Öl in einer grossen Gusseisen- oder Bratpfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt andämpfen. Harissa, Fenchelsamen und Kreuzkümmel begeben, kurz mitdünsten. Bohnen und Tomaten begeben, würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln, bis die Bohnen weich sind und die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Die Eier einzeln aufschlagen und auf der köchelnden Shakshuka verteilen, zugedeckt ca. 6 Min. pochieren, bis das Eiweiss fest ist. Das Eigelb darf noch weich sein, damit es sich mit der Sauce vermischt. Kräuter schneiden, Shakshuka damit bestreuen, würzen.