

EIN TOPF FÜR *alle Fälle*

REZEPT: BRIGITTE BERGHAMMER-HUNGER, FOTOS: VIVI D'ANGELO

*Das pikante Tomatengericht mit Ei aus Israel ist als Katerfrühstück, als Mittag- oder Abendessen beliebt. **SHAKSHUKA** ist inzwischen auch bei uns im Trend. Brigitte Berghammer-Hunger zeigt, wie es gelingt*



*Auf der nächsten Seite:
Das perfekte Rezept für Einsteiger,
Schritt für Schritt erklärt*

UNSERE KÖCHIN ÜBER

über ihre Gemüsehändlerin

Bei meiner Gemüsegärtnerin Annelies Raum, die den Betrieb mit ihrer Schwester Erna führt, kaufen wir fast alle Gemüse, Salate und Kräuter. Die beiden sind 80 und 82 Jahre alt und mit ihrer Gemüsegärtnerei in Cham immer noch sieben Tage die Woche aktiv. Auch auf Märkten verkaufen sie ihre guten Produkte. Wenn wir unsere Ware bei ihnen abholen, ist es immer ein Erlebnis zu sehen, wie liebevoll und persönlich sie über ihre Schätze sprechen. Der Respekt, den sie für ihre Produkte haben, überträgt sich so auf die Käufer. Auch „krummes“ Gemüse kaufe ich gern bei ihnen, alles hat einen guten Geschmack. Im Winter ist es besonders schön, dann sitzen die beiden am Ofen, binden Blumen, und schwatzen ein wenig. Sie gehen mit der Natur anständig um, alles hat Maß und Ziel. Wenn man bedenkt, dass die Mutter der beiden 101 geworden ist, bin ich sicher, dass sie noch sehr lange meine Lieblingseinkaufsquelle sein werden.

*Brigitte Berghammer-Hunger kocht im Familienbetrieb „Gasthaus Am Ödenturm“
in Chamminster/Bayern.*

www.oedenturm.de



Shakshuka MIT PAPRIKA

Schwierigkeitsgrad: leicht, Zubereitungszeit: 30 Minuten, Zutaten für 4 Personen

**180g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
1 rote Paprika, 600g Tomaten,
3 Essl. Olivenöl, 1 Essl. Tomatenmark,
1 Teel. Meersalz, 2 Prisen Zucker, 1 Teel. Paprika edelsüß,
2 gehäufte Teel. Harissa Trockenmischung oder
1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel, Chilipulver (Menge
individuell dosieren) und 1 Teel. gemahlener Koriander,
4 Eier, 1–2 Teel. gehackte Petersilie und Koriandergrün**

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Fruchtansatz und Kerne der Paprika entfernen, Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
- 3 Fruchtansatz der Tomaten entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- 4 Öl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Tomatenmark hinzufügen und gut verrühren, es soll leicht anschwitzen.
- 5 Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben, Meersalz, Zucker und Paprikapulver hinzufügen und andünsten.
- 6 Die restlichen Gewürze (oder Harissa) dazugeben und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.
- 7 Shakshuka in 4 ofenfeste Förmchen verteilen.

8 Die Eier einzeln aufschlagen, in jede Form 1 Ei geben. Mit einem Kochlöffelstiel vorsichtig einmal um jedes Eigelb fahren, damit sich nur das flüssige Eiweiß leicht mit der Gemüsepfanne vermischt. Deckel auflegen und 3 Minuten im auf 140 Grad vorgeheizten Backofen ziehen lassen. Das Eigelb soll noch flüssig sein, das Eiweiß leicht gestockt.

Alternativ in der Pfanne 4 Mulden eindrücken und die Eier dort hineingleiten lassen. Deckel auflegen und 3 Minuten auf dem Herd ziehen lassen.

9 Mit Koriander und Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passen Fladen- oder Pitabrot und ein grüner Salat.

Über SHAKSHUKA

In Israel ist es ein Nationalgericht, das zu jeder Tageszeit angeboten wird, eigentlich stammt das Rezept aber aus Nordafrika. Die Basisversion besteht aus Tomaten, Chili und Eiern, aber es gibt viele Variationen. Man isst es direkt aus der Pfanne, in der es zubereitet wird, dazu Weißbrot, mit dem die Sauce aufgetunkt wird.

11