Artikel vom 22.10.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 04:29 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/shakshuka-mit-petersilien-chili-rapsoel

Shakshuka mit Petersilien-Chili-Rapsöl



Foto: UFOP

Zutaten (für 4 Portionen):

1 rote Paprika

Salz

800 g große Tomaten

3 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 EL Rapsöl

1 TL Ras El Hanout-Gewürzmischung

½ TL edelsüßes Paprikapulver

1 EL Tomatenmark

1 EL Honig

300 ml Gemüsebrühe

4 Eier

6 Stängel Petersilie

3 EL kaltgepresstes Rapsöl

1 bis 2 Msp Chiliflocken

100 g Vollmilchjoghurt

1 Fladenbrot

Zubereitung:

Die Paprika vierteln, putzen, waschen, gründlich trocknen, in Würfel schneiden und salzen. Tomaten waschen, vierteln, die Stängelansätze herausschneiden, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und salzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und in Streifen beziehungsweise Scheiben schneiden. 2 EL Rapsöl in einer großen hohen Pfanne erhitzen, Paprika und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Ras El Hanout und Paprikapulver bestäuben. Tomatenmark und Honig einrühren. Die Tomatenwürfel sowie die Gemüsebrühe zugeben. Unter Rühren alles 10 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Salz würzen. Mit der Rundung einer Suppenkelle vier Vertiefungen in die Sauce drücken, in jede Vertiefung jeweils ein aufgeschlagenes Ei hineingleiten lassen und mit Salz würzen. Die Eier in der Sauce bei milder Hitze sanft köchelnd in 8 bis 10 Minuten stocken lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocknen, fein

schneiden und mit 3 EL kaltgepresstem Rapsöl verrühren. Das Gewürzöl salzen und nach Geschmack mit Chili schärfen. Den Joghurt leicht salzen und über die Shakshuka geben. Alles mit dem Petersilien-Chili-Rapsöl beträufeln. Mit Fladenbrot und übrigem Würzöl zum Nachschärfen servieren.

UFOP