



# Shakshuka

Ob zum Frühstück, für die Mittagspause oder am Abend – Shakshuka ist immer eine gute Wahl und super einfach in der Zubereitung. Das israelische Gericht aus Tomaten und pochierten Eiern schmeckt herrlich fruchtig, würzig und ist zudem low carb. Als kleine Ergänzung gibt es heute eine Version mit knackigem Blumenkohl. Ein wahrer Genuss.

**Gesamtzeit:** 40 Minuten

## Zutaten (für 3–4 Portionen)

- 250 g Blumenkohl
- 1 rote Paprika
- 2 große Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Wasser
- 280 g stückige Tomaten
- 5 Eier
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 1 TL Chili
- etwas gehackte Petersilie
- etwas gehackter Koriander
- Salz & Pfeffer

**1** Den Blumenkohl in Röschen unterteilen und in grobe Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch pellen. Die Paprika entkernen und den Strunk der Tomate entfernen. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden und den Knoblauch fein hacken.

**2** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel anschwitzen. Sobald alles glasig ist, die Paprika, den Knoblauch und den Blumenkohl hinzugeben. Alles würzen und kurz anschwitzen.

**3** Das Ganze mit Wasser, den stückigen Tomaten und den frischen Tomaten auffüllen. Alles für 20 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen.

**4** Mit einem Löffel fünf kleine Mulden formen und die Eier hineingeben. Die Pfanne abdecken und alles auf kleiner Flamme weitere 5–8 Minuten köcheln lassen. Das Eigelb sollte beim Servieren noch flüssig sein. Zum Schluss die Shakshuka mit Petersilie und Koriander bestreuen.

**Guten Appetit!**