

Saisonzusatz

JUNI

Tomaten-Shakshuka

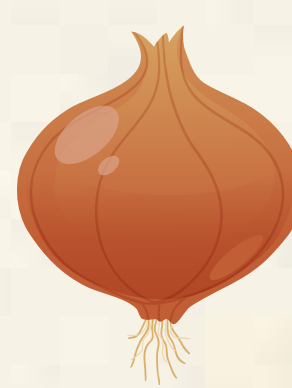
Gemüse des Monats



Tomaten



Knoblauch



Zwiebeln



Rucola

Einkaufsliste für ca. 2–4 Personen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 4 Eier | <input type="checkbox"/> 1 EL Harissa |
| <input type="checkbox"/> 800 g Tomaten | <input type="checkbox"/> 1 TL Kreuzkümmel gemahlen |
| <input type="checkbox"/> 150 ml Geflügelbrühe | <input type="checkbox"/> Salz & Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 100 g Zwiebeln | <input type="checkbox"/> 2 EL Tomatenmark |
| <input type="checkbox"/> 4 Zehen Knoblauch | <input type="checkbox"/> 4 EL Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> Chiligewürz | <input type="checkbox"/> 1 Bund Rucola |

ZUBEREITUNG

1. Rucola und Tomaten waschen. Zwiebeln und Knoblauch und Tomaten in klein schneiden.
2. Zwei Pfannen mit etwas Öl erhitzen und das geschnittene Gemüse gleichmäßig verteilen. In beide Pfannen etwas Tomatenmark, Harissa und Kreuzkümmel geben. Alles für 2–4 Minuten anbraten.
3. Tomaten und Geflügelbrühe in die Pfannen geben und 8 Minuten köcheln lassen.
4. In jede Pfanne zwei Eier geben und erneut 8 Minuten köcheln lassen.
5. Nach Geschmack würzen und mit Rucola bestreuen.
6. Fertig ist das leckere Rezept aus Israel!

