

Shakshuka mit Feta



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Paprika (rot)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Chili (gemahlen)
- 400 g Tomaten (frisch oder ganze aus der Dose)
- 150 g Fetakäse
- 4 Eier
- 2 EL Koriander (gehackt oder Petersilie)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 50 Minuten

Shakshuka selber machen - so gehts:

1. Wasche und entkerne die Paprika und schneide sie in dünne Streifen. Schäle die Zwiebel und schneide sie in dünne Scheiben. Schäle den Knoblauch und schneide ihn anschließend in kleine Würfel.
2. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Schmore die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika bei geringer Hitze und unter gelegentlichem Umrühren darin leicht an.
3. Füge das Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzu und röste die

Gewürze kurz mit an.

4. Wasche die Tomaten und viertele sie. Gib die Tomaten mit in die Pfanne und koche sie für mindestens 25 Minuten ein. Je länger, desto besser.
5. Schneide den Fetakäse in kleine Würfel, füge ihn zur Soße hinzu und lasse ihn für 5 Minuten mit köcheln.
6. Form nun mit Hilfe eines Löffel 4 kleine Mulden in die Tomatensoße. Schlage die Eier auf und gib sie in die Mulden. Lege einen Deckel auf die Pfanne und lass die Eier stocken.
7. Alternativ kannst du sie auch ohne Deckel bei 180°C Ober- und Unterhitze für knapp 10 Minuten in den Ofen stellen.
8. Streue vor dem Servieren den Koriander oder die Petersilie über die Eier und serviere das Shakshuka direkt als Pfannengericht am Tisch.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

