

## Shakshuka mit Feta - so einfach, so 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 Feta
- 4 Eier
- 2 EL Koriander (gehackt oder Petersilie)



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 40 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 50 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche und entkerne die Paprika, schäle die Zwiebel. Schneide beides in dünne Streifen. Schäle den Knoblauch und würfel ihn.
2. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Brate Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin leicht an.
3. Gib das Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzu. Röste die Gewürze kurz mit.
4. Wasche die Tomaten und viertel sie. Gib sie mit in die Pfanne und koche sie mindestens 25 Minuten ein. Je länger, desto besser.
5. Schneide den Fetakäse in kleine Würfel. Gib ihn in die Soße und lass ihn 5 Minuten mit köcheln.
6. Form 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. (Alternativ kannst du sie auch ohne Deckel bei 180°C Ober- und Unterhitze für knapp 10 Minuten in den Ofen stellen.)

7. Bestreue das Shakshuka vor dem Servieren mit frischem Koriander oder Petersilie und serviere das Pfannengericht direkt am Tisch.

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

