



Schwierigkeit: leicht **Zeit:** 45 Minuten (+ Ackerbohnen über Nacht einweichen, Kochzeit: 60 bis 80 Minuten)

Ackerbohnen-Shakshuka mit Paprika und Eiern

Und so geht's:

Am Vortag: Ackerbohnen in reichlich kaltem Wasser sowie einer Messerspitze Natron über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag: Die Ackerbohnen abschütten und in frischem Wasser, etwas Salz sowie restlichem Natron in ca. 60 bis 80 Minuten garkochen, danach abschütten.

Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne anrösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Paprika waschen und von Stielen, Kernen sowie Trennwänden befreien, in Streifen schneiden und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in einer ofenfesten Pfanne in Rapsöl leicht anbraten. Tomatenmark, Harissa, Zucker, etwas Salz sowie Gewürze dazugeben und alles mit anschwitzen. Anschließend gehackte Tomaten sowie Ackerbohnen hinzufügen und alles bei kleiner Hitze sämig einköcheln lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprikaragout mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit etwas Abstand vier Mulden in die Masse drücken. Dort hinein die Eier aufschlagen und alles 10 Minuten ohne Deckel auf der mittleren Schiene im Backofen garen.

Die Kräuter waschen, gründlich trocknen und grob schneiden.

Die fertige Shakshuka mit Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Tipps:

Die Shakshuka kann nach Wunsch mit Labneh oder griechischem Joghurt serviert werden.

DIE
VIER
VON HIER!



Zutaten

für 4 Portionen:

160 g Ackerbohnen

insgesamt 1 TL Natron

Salz

1 TL Kreuzkümmelsamen

120 g Zwiebeln

2 frische Knoblauchzehen

4 große Paprikaschoten, Farbe nach Wunsch

40 ml Rapsöl

je 1 EL Tomatenmark und Harissapaste

Zucker

1 Messerspitze Safranfäden, nach Wunsch

½ TL Zimtpulver

850 g Dosentomaten, gehackt

Pfeffer, frisch gemahlen oder zerstoßen

4 Eier

je 1 Handvoll Petersilie- und Minzeblätter