

IM TOPF UM DIE WELT – ISRAEL

TEXT & FOTOS V. LUTZ, T. JUTZLER



Shakshuka:

Manche sagen, es sei das Nationalgericht Israels: Shakshuka. Auf jeden Fall ist es für viele Israelis der Start in den Tag, da es dort vor allem zum Frühstück gegessen wird.

ZUTATEN:

2 sehr frische Eier
1 Dose Tomaten gestückelt
1 Dose Kichererbsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Kreuzkümmel gemahlen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
3 EL Dinkelmehl
1 Msp. Backpulver
100 ml Sprudelwasser
1 Avocado
50 g Feta
Kräuter (Petersilie, Minze, Koriander)

SHAKSHUKA MIT FLADENBROT

Das Gericht aus pochierten Eiern in Tomatensoße wurde vermutlich von maghrebinischen Juden nach Israel importiert. Auch in Nordafrika ist es weit verbreitet. Je nach Region variieren die hinzugegebenen Gewürze und anderen Zutaten. Typisch ist das »verlorene Ei«, das – unverquirlt – in die kochende Tomatensoße gegeben wird und je nach Geschmack weich oder hart gegessen wird. Unser Rezept stammt von Vroni Siflinger-Lutz. Sie bereitet die Shakshuka mit Avocado und Feta zu. Ein herrlich-leichtes Sommermahl!

1 EL Öl in einen Topf geben und die gehackte Schalotte und den gehackten Knoblauch anschwitzen. Kreuzkümmel kurz mitbraten und die Tomaten hineingeben. Kurz aufkochen und die Kichererbsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Tomatensoße köchelt, die Eier aufschlagen und hineinsetzen. Den Deckel aufsetzen und 5 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Eier fertig sind, den Topf von der Flamme nehmen.

Das Brot von beiden Seiten goldbraun braten, bis es durchgebacken ist. Die Eier mit der Tomatensoße auf einen Teller geben und mit Avocado, Feta und Kräutern garnieren.

