

Shakshuka "Harissa"



Stufe 2



Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten:

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 1 Bd Koriander
- 1 EL Herbaria Harissa
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Kichererbsen
- 1 Tomaten, stückig (à 400 g)
- 2 EL Zitronensaft
- nach Bedarf Herbaria
- Sizilianisches Steinsalz
- 4 Eier
- 1 Fladenbrot



Herbaria Harissa, Orientalische Gewürzmischung



Skeppshult Servierpfanne mit Edelstahlgriff und Glasdeckel



Dick Wiegemesser



Obst- und Kräutermesser Mini-Yatagan von Windmühlmesser



Rösle Messbecher Gastro

1

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Koriander waschen, zupfen und hacken – mit Stielen und Wurzeln (falls vorhanden).

2

Zwiebel und Knoblauch mit 3 EL Olivenöl kurz anbraten. „Harissa“ zugeben und noch ein paarmal umrühren.

3

Kichererbsen abseihen und dann mit 200 ml Wasser, Tomaten und Zitronensaft zugeben und 15 Minuten köcheln.

4

Leicht salzen, abschmecken und evtl. noch etwas „Harissa“ unterrühren.

5

Für jedes Ei eine Mulde in das Kichererbsen-Tomaten-Ragout drücken. Die Eier in die Mulden gleiten lassen, einen Deckel auflegen und etwa 5 Minuten fertig garen.

6

Das Fladenbrot z.B. in der Pfanne anrösten. Shakshuka mit Koriander bestreuen und mit geröstetem Fladenbrot servieren.