

Shakshuka mit Joghurt-Tahin-Dip, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Shakshuka:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	10 bunte Cherrytomaten
400 g stückige Tomaten	1 weiße Gemüsezwiebel	5 Knoblauchzehen
2 Zitronen, Saft	6 Eier	Butter
70 g Tomatenmark	Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	1 Bund Dill	3 EL Harissa
2-3 EL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Tahin-Dip:

1 Zitrone, Saft	250 g griech. Joghurt	300 g Tahin
Salz	Pfeffer	Eiswürfel

Für das Pfannenbrot:

150 g Joghurt	20 g Olivenöl	50 g Fenchelsamen
130 g Mehl, 550	8 g Backpulver	grobes Meersalz
Salz		

Für das Shakshuka:

Die Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Cherrytomaten halbieren.

In einer großen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebel und Paprika 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Tomatenmark und Harissa einrühren, 1 Minute karamellisieren lassen.

Mit 50 ml Zitronensaft ablöschen, gewürfelte Tomaten und Cherrytomaten zugeben. Kreuzkümmel einrühren, dann alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten einkochen. Mulden in die Sauce drücken, Eier hineinschlagen. Abdecken und bei schwacher Hitze 4-5 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt. Mit gehackter Petersilie, Koriander und Dill bestreuen.

Für den Joghurt-Tahin-Dip:

Joghurt mit Tahin und Zitronensaft verrühren. Mit einem Eiswürfel cremig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen bis zum Servieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Salz und Joghurt zu einem Teig verkneten. Olivenöl zugeben und weiterkneten. Fenchelsamen grob mörsern und in den Teig einarbeiten. Teig in vier Portionen teilen und zu $\frac{1}{2}$ cm dicken Fladen ausrollen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten je 2-3 Minuten goldbraun backen. Mit grobem Meersalz bestreuen und warm halten.

Saudi Wolde-Mikael am 03. November 2025