Gebratene Paprikaschoten und Tomaten mit Ei
Schakschouka

Das Rezept für Schakschouka stammt eigentlich aus Tunesien, erfreut sich aber auch in ganz Israel großer Beliebtheit als herzhaftes Frühstück oder kleines Mittagessen. Diese Variante von Schakschouka bereitet man vor allem im Sommer oder im Frühherbst zu. Im Winter wird das Gericht mit Kartoffeln und im Frühjahr mit Auberginen ergänzt.

Herkunft: Israel
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Öl
3 Paprika scharf
4 Zehen(n) Knoblauch
3 TL Kreuzkümmel
4 Tomate(n)
1 Prise Salz
1 EL Paprika, rosenscharf
1 EL Paprika, edelsüß
4 Ei(er)

Vorbereitung

Die Paprikaschoten und Tomaten waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Eier nacheinander in eine kleine Schale schlagen, dabei darauf achten, dass das Eigelb nicht zerstört wird.

Zubereitung

Das Öl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen und dann die Paprikastücke hinzugeben. Den Knoblauch, Kreuzkümmel und die Tomaten dazugeben. Die Hitze erhöhen und das Ganze schmoren, bis die Tomaten gar sind. Die Mischung vom Pfannenrand in das Öl schieben. Mit etwas Salz bestreuen, die Flüssigkeit leicht einkochen lassen und alles gut durchmischen. Nach etwa 8 Minuten das Paprikapulver unter Umrühren dazugeben. Nun die Eier behutsam in die Pfanne auf die Tomaten gleiten lassen. Das Eiweiß mit einem Löffel vorsichtig unter die Tomaten heben, ohne die Eigelbe zu zerstören. Wenn das Eiweiß fest geworden ist, die Eigelbe aber noch weich sind, die Pfanne vom Herd nehmen und das Gericht servieren. Dazu passt am besten Challa, doch auch ein Baguette schmeckt gut dazu.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de