

# Kulinarischer Wonnebrocken für alle Tageszeiten

Frühstück, Mittag- und Abendessen – Dieses Gericht schmeckt zu jeder Tageszeit

AZ 11.4.2020

Shakshuka ist das Lieblingsfrühstück im Orient. Für die Tomaten-Eier-Pfanne hat man alles schon zu Hause, und sie wärmt die Seele.



Keine Lust, an den Ostertagen heikle Sauce anzurühren? Dafür den ganzen Vorratsschrank voller Dosenpelati, und rohe Eier hat es auch genug? Dann ist eine Schakschuka das perfekte Gericht – ganz egal zu welcher Tageszeit. Die Tomaten-Eier-Pfanne weiss sich problemlos ihrer zeitlichen Umgebung anpassen. Sie schmeckt morgens, mittags, abends, also immer.

Das Ur-Rezept stammt wohl aus Nordafrika, wird in Israel als Nationalgericht verehrt und hat sich längst in hiesigen Restaurants als Brunch-Klassiker etabliert. Selbermachen geht aber auch ganz gut. Denn die Shakschuka ist nicht nur lecker und benötigt wenige Zutaten, sie ist auch ausgesprochen duldsam. Man kann einiges mit ihr anstellen. An dieser Stelle darum ein ausbaubares Grundrezept für zwei Personen. Man nehme:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Chili-Flocken
- 1 Dose Pelati in Stücken
- 2–3 Eier, Kräuter
- 100 g Spinat (optional)

Zubereitung: Einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln 5 bis 10 Minuten auf mittlerer Stufe glasig dünsten, dann den Knoblauch für eine Minute zugeben und anschliessend Tomaten, Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer.

10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce ein bisschen eingedickt ist. Jetzt zwei oder drei kleine Mulden in die Tomatensauce drücken und in jede ein Ei schlagen. Je nachdem, wie hart man die Eier mag, lässt man sie fünf bis acht Minuten pochieren.

Neben Pfeffer und Salz sorgen Kreuzkümmel, Koriandersaat oder Mischungen wie Baharat und Harissa für den orientalischen Geschmack. Zu scharf würzen sollte man das Gericht nicht, wenn es als Frühstück dient.

So weit das Grundrezept. Die Schakschuka schmeckt auch mit Spinat und Ricotta. Dafür nach 8 Minuten 100 g Spinat zufügen und, wenn die Eier aufgeschlagen werden, den Ricotta drüberstreuen.

Eine weitere Variante ist die mit Hackfleisch, Zimt, Kreuzkümmel und frischen Korianderblättern. Zu den gedünsteten Zwiebeln das Fleisch und die Gewürze geben, dann nach dem Basisrezept weiterverfahren. Am Schluss mit den Korianderblättern bestreuen. Oder doch lieber vegetarisch? Dann zu den Zwiebeln eine in dünne Streifen geschnittene Peperoni geben und am Schluss Avocadostückchen obenauflegen.