

Schakschuka – gestockte Eier auf Tomate

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	500 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Bauernmildes Brot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel

1. Tomaten waschen, halbieren, Strünke entfernen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Gemüse darin ca. 10 Min. anschwitzen, bis die Tomaten Saft abgeben und die Zwiebeln glasig sind.
3. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und in das geschmorte Gemüse mithilfe einer Schöpfkelle 4 Mulden drücken. 4 Eier aufschlagen, in die Mulden gleiten lassen und mit geschlossenem Deckel ca. 3–4 Min. stocken lassen.
4. Schakschuka kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bauernbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	335 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g