

Mittwoch: Gemüse-Shakshuka

Zutaten:

Vorbereitete Zutaten:

Pfannengemüse und Couscous
nach Wunsch

Ergänzung:

1 El Garam Masala,
300 g passierte Tomaten,
2 Eier,
Koriandergrün

Zubereitung:

Garam Masala in einer Pfanne in etwas Rapsöl
anschwitzen.

Die Hälfte des Pfannengemüse dazu geben und kurz
anbraten. Die passierten Tomaten zufügen, aufkochen
und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier nebeneinander auf das Tomatengemüse
setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 5 Minuten
bei mittlerer Hitze garen, bis das Eiweiß gestockt und
das Eigelb aber noch flüssig ist.

Mit frischem Koriander servieren. Als Beilage nach
Wunsch Couscous oder Baguette dazu geben.