



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW41 | 2020

Blumenkohl-Shakshuka

für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Blumenkohl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 300 g Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Cumin-Koriander-Muskatnuss
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver
- 4 Eier
- 2 EL Kürbiskerne
- ½ Bund Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Tomaten putzen, waschen und klein würfeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Paprika darin etwa 7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch, Blumenkohl und Tomaten unterrühren und Brühe zugießen. Salzen, pfeffern und Gewürze hinzugeben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze dickflüssig einköcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier nacheinander aufschlagen, in die Sauce gleiten lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze 5–7 Minuten stocken lassen. Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die orientalische Gemüse-Eier-Pfanne mit Petersilie und Kürbiskernen bestreuen.

Dazu passt Reis oder frisches Brot.