Shakshuka mit Auberginen (mit Slowcooking-Programm)



Rezept von Langsamkochtbesser und auf CC/Gourmet umgeschrieben.

Schakschuka oder Sakshuka, Shakshoka bzw. Shakshouka ist eine Spezialität der nordafrikanischen und israelischen Küche.

Das Gericht ist nicht nur lecker und leicht, sondern auch in der Gourmet ganz unkompliziert herzustellen. Vom Kessel abgesehen gibt es auch fast keinen Spülaufwand.

Das Rezept haben wir für die Gourmet umgeschrieben (in Klammern vermerken wir, wie es in der Cooking Chef geht).

Zutaten:
Etwas Öl zum Anbraten
2 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Paprikaschoten rot
2 Paprikaschoten gelb
2 Auberginen
2 Dosen Tomaten a ca. 425 ml Inhalt
1 – 2 große Tomaten
halbe Tube Tomatenmark
1 TL Kreuzkümmel/Cumin (da ich keinen Kreuzkümmel hatte, habe ich einen TL Butter-Chicken-Gewürz genommen)

1 TL Paprikapulver (ich habe gemischt: Die Hälfte scharfes Paprikapulver, die Hälfte edelsüss)
Salz, Pfeffer, eine getrocknete Chillischote
4-6 Eier
Beim Servieren:
Petersilie, am besten glatt
Fetakäse nach Belieben

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Paprikaschoten in Streifen schneiden und Aubergine in kleine Würfel schneiden.
Alternative: Zwiebel durch Würfelschneider jagen und zur Seite legen. Auberginen und Paprikaschoten ebenfalls würfeln. Knoblauch klein schneiden.

Etwas Öl in Kessel geben, 140 Grad.
Kochrührelement einsetzen. Zwiebeln/Knoblauch einfüllen und glasig andünsten.
Dann Auberginen/Paprika/Tomaten/Tomatenmark/Gewürze einfüllen und mit einem großen Löffel durchrühren.

In der Gourmet die Slowcookingfunktion einstellen. Dazu an der Seite den hintersten Knopf drücken “Programme”, dann “herzhaft”, “süss” bis zu “Slow-Cooker” scrollen. Dann “Hoch” auswählen. Den Deckel aufsetzen und das Programm starten (dazu muss man ggf. die Geschwindigkeit auf 0 und dann wieder einschalten gehen, die Gourmet sagt was zu tun ist). Rührelement darf keines eingesetzt sein und die Zeit stellt man auf 3-3,5 Stunden ein.
(Wer die CC hat: Man stellt die Temperatur auf 95 Grad ein. Deckel aufsetzen und dann 3 Stunden. Nach dem Ablauf von 3 Stunden verlängert man ggf. noch um 0,5 Stunden).



Nun rührt man gut durch, schmeckt nochmal ab (ich habe noch einen großzügigen Löffel Schmand zugegeben. Das ist nicht Original, aber rundete den Geschmack noch gut ab.). Nun lässt man die Eier in die Sauce gleiten. Ich konnte mir das mit den Eiern nicht vorstellen, und hab es nur mit einem testweise versucht. Aber es schmeckt richtig gut. Also traut euch und gebt 4-8 Eier zu.
Mit einem Löffelstiel vermischt man das Eiweis, so dass das Eigelb erhalten bleibt.

Deckel aufsetzen und nochmals 30 Minuten bei 95 Grad garen.



Zum Servieren portionsweise in eine Schüssel füllen.

Mit Petersilie und Feta bestreuen und wer hat kann auch noch etwas Sesamsauce darüber träufeln.



Von diesem Gericht könnt ihr gerne auch zwei oder drei Portionen zu euch nehmen. Es macht garantiert nicht dick.

Original israelisches Hummus Rezept



Fotos Graziella Leanza

Rezept von Graziella Leanza aus einer US-Amerikanischen Israeil-Zeitung übersetzt, Mengenangaben umgerechnet und auf CC umgesetzt

Zutaten:
1 l Wasser

350 ml (1 1/2 cups) Kichererbsen getrocknet
120 ml (1/2 cup) Tahini / Sesampaste
180 ml (3/4 cup) Olivenöl
60 ml Zitronensaft frisch
2 TL Cumin / Kreuzkümmel
2 Zehen fr. Knoblauch
1 TL Aleppo Pepper oder 1 kl. getr. Chilischote
1 1/2 TL Salz

Zubereitung:
Die Kichererbsen entweder 24h einweichen (so hab ich es gemacht, danach gut ausspülen und Wasser wegschütten) und dann ca. 1 h in 1 l Wasser kochen, oder uneingeweicht 1.5 h lang kochen. Das Kochwasser danach auffangen. Ein paar EL Kichererbsen zur Deko beiseite stellen.

Die restlichen Zutaten alle in den Multi mit Messer geben und auf höchster Stufe mixen bis es fein ist. Währenddessen etwas Kochwasser hinzufügen, bis die Konsistenz schön glatt, geschmeidig und fluffig ist. Das fertige Hummus mit gekochten Kichererbsen und etwas Olivenöl garnieren. Am besten noch warm genießen.

