

Shakshuka mit Auberginen (mit Slowcooking-Programm)



Rezept von Langsamkochtesser und auf CC/Gourmet umgeschrieben.

Schakschuka oder Sakshuka, Shakshoka bzw. Shakhouka 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.

Kochröhrelement 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). Röhrelement 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 Eiweiß, 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.

Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)