

## Shakshuka mit Petersilien-Chili-Rapsöl

### Zutaten für 4 Portionen:

1 rote Paprika	1 EL Honig
Salz	300 ml Gemüsebrühe
800 g große Tomaten, ca. 5 Stück	4 Eier
3 Schalotten	6 Stängel Petersilie
2 Knoblauchzehen	3 EL Rapsöl, kaltgepresst
2 EL Rapsöl	1-2 Msp Chiliflocken
1 TL Ras El Hanout-Gewürzmischung	100 g Vollmilchjoghurt
½ TL Paprikapulver, edelsüß	1 Fladenbrot
1 EL Tomatenmark	



### Und so geht's:

Die Paprika vierteln, putzen, waschen, gründlich trocknen, in Würfel schneiden und salzen. Tomaten waschen, vierteln, die Stängelansätze herausschneiden, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und salzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und in Streifen bzw. Scheiben schneiden.

2 EL Rapsöl in einer großen hohen Pfanne erhitzen, Paprika und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Ras El Hanout und Paprikapulver bestäuben. Tomatenmark und Honig einrühren. Die Tomatenwürfel sowie die Gemüsebrühe zugeben. Unter Rühren alles 10 Min. zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Salz würzen.

Mit der Rundung einer Suppenkelle vier Vertiefungen in die Sauce drücken, in jede

Vertiefung jeweils ein aufgeschlagenes Ei hineingleiten lassen und mit Salz würzen. Die Eier in der Sauce bei milder Hitze sanft köchelnd in 8 bis 10 Min. stocken lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und mit 3 EL kaltgepresstem Rapsöl verrühren. Das Gewürzöl salzen und nach Geschmack mit Chili schärfen.

Den Joghurt leicht salzen und über die Shakshuka geben. Alles mit dem Petersilien-Chili-Rapsöl beträufeln. Mit Fladenbrot und übrigem Würzöl zum Nachschärfen servieren.

Copyright: UFOP



**ufop**

Union zur Förderung  
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.