

Körbchenrezept

ISRAELISCHES SHAKSHUKA

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR TOMATEN:

Tomaten stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und kamen Anfang des 16. Jahrhunderts erstmals nach Europa. Sie wurden zunächst für giftig gehalten und erst um 1900 in Deutschland als Lebensmittel anerkannt.

Die Lagerung der Früchte geschieht am besten bei 13 bis 18 °C. Bei Temperaturen unter 12 °C verlieren sie Geschmacksstoffe.

Tomaten soll man, wenn möglich, immer getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern. Sie scheiden während der Lagerung Ethen aus, das den Stoffwechsel benachbarter Früchte oder Gemüse beschleunigt, so dass diese schneller reifen und in der Folge auch schneller verderben.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- | | |
|--|--|
|  500 g Tomaten |  1 TL Kreuzkümmel |
|  1 rote Paprika |  1 Prise Cayennepfeffer oder Chiliflocken |
|  4 EL Olivenöl |  Salz & Pfeffer |
|  6 Lauchzwiebeln gehackt |  4 Eier alternativ (veganer) Feta |
|  4 Knoblauchzehen, kleingeschnitten |  3 EL Petersilie und/oder Koriandergrün |

ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Lauchzwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel anbraten.

Tomaten, Paprika, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer dazugeben. Das Ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten gar, aber nicht vollständig zerfallen sind.

Die Eier bzw. den Käse gleichmäßig verteilt über die übrigen Zutaten in die Pfanne schlagen/geben und 1-2 Minuten stocken lassen. Mit gehackter Petersilie und/oder Koriander bestreuen.

Auf Tellern anrichten und mit Brot servieren. Gerne auch frischen Hummus dazu reichen.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*