

SHAKSHUKA

mit BÖCKER Bio Sauerteigbrot



GLUTENFREI



einfach



Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Zubereitung

1. **BÖCKER Bio Sauerteigbrot** nach Packungsanweisung zubereiten und anschließend in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und glasig andünsten. Sobald Zwiebeln und Knoblauch glasig sind, Paprikawürfel hinzugeben und für ca. 5 Minuten weich braten.
5. Nun Gewürze (gemahlener Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver) zum Pfannengemüse hinzufügen und mit anbraten.
6. Sobald die Gewürze vom Gemüse aufgenommen wurden, die geschälten Tomaten hinzufügen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht angedickt ist.
7. Zum Schluss eine kleine Mulde in die Tomatensauce drücken und die Eier hinzufügen. Alles für ca. 6 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze in der abgedeckten Pfanne garen.
8. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer oder Kräutern eurer Wahl verfeinern und mit dem BÖCKER Bio Sauerteigbrot genießen.

Zutaten

BÖCKER Bio Sauerteigbrot

Für den Shakshuka:

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 Dose ganze geschälte Tomaten
- 4 Eier (Größe M)
- Salz
- Pfeffer

Bildnachweis: © Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG



Jetzt Bestellen!

Mehr Informationen unter:
www.sauerteig.de | www.sauerteig.shop

