



# Kürbis Shakshuka

Shakshuka ist ein aromatisches Gericht aus Nordafrika, bei dem Eier in einer pikanten Tomaten-Paprika-Soße pochiert werden. Perfekt zum Frühstück, Brunch oder als leichtes Abendessen – schnell gemacht und voller Geschmack!

## Rezept

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Menge:** 4 Portionen

### Zutaten:

#### Kürbis Shakshuka

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g Hokkaido Kürbis
- 4 EL Olivenöl
- 400 g geschälte Tomaten
- 400 g passierte Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 4 Eier, Gr. M
- Salz, Pfeffer
- 100 g geriebener Parmesan

- 1 EL Petersilie, frisch gehackt

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Kürbis schälen und grob raspeln.

Backrohr auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (26-28cm Durchmesser) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbisraspel für 3-4 Minuten schmoren.

Die geschälten Tomaten grob hacken in die Pfanne geben und mit passierten Tomaten aufgießen. Oregano zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Löffel vorsichtig Mulden in die Sauce drücken und je ein Ei in eine Mulde schlagen.

Anschließend 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und geriebenem Parmesan sowie gehackter Petersilie bestreuen.

**LAND-LEBEN-TIPP:** Für den Extra-Crunch das Shakshuka mit **knusprigen Backerbsen** oder **Crackern** toppen.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)