

**Jacqueline Amirfallah**  
**Schakschuka – pochierte Eier in Tomatensugo**

**Mittwoch, 2. August 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Asia & Weltküche**

**Zutaten:**

**Für das Fladenbrot:**

20 g	frische Hefe
225 ml	lauwarmes Wasser
500 g	Weizenmehl (Type 550)
10 g	Salz
60 ml	Olivenöl
etwas	frischer Rosmarin
etwas	frischer Thymian

**Für die Tomaten:**

2 kg	sonnengereifte, aromatische Tomaten
2	rote Zwiebeln
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
8	Eier

**Für den Käse-Dip:**

1 Bund	Lauchzwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
400 g	cremiger Schafskäse

**Zubereitung:**

1. Hefe und Wasser in einer Rührschüssel verrühren. Mehl, Salz und 50 ml Olivenöl nach und nach unter das Hefe-Wasser-Gemisch kneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt.
2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abziehen.
4. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
5. Tomaten in Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.
6. Den Teig nochmals kräftig durchkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backpapier mit wenig Mehl bestäuben, den Teig darauf geben und etwa 1 cm dick ausrollen. Mit den Fingern tiefe Mulden eindrücken. Teig zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.
7. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Fladenbrotteig im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

8. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.
9. Fladenbrot aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl dünn bepinseln. Gehackte Kräuter aufstreuen, abkühlen lassen.
10. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren oder vierteln. Das Weiße abschneiden. Grüne Zwiebelstreifen ca. 5 Minuten in eiskaltes Wasser legen.
11. Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen. Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.
12. Lauchzwiebelstreifen trockentupfen. Petersilienblätter und das Weiße der Lauchzwiebeln sehr fein hacken. Beides mit dem Käse mischen, mit Salz abschmecken.
13. Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen. Grüne Lauchzwiebelteile überstreuen.
14. Tomateneier und Fladenbrot anrichten, den Käse-Dip dazu servieren.

Pro Portion: ca. 935 kcal / 3927 kJ

111 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 35 g Fett