



Shakshuka aus Grünzeug

Das Pfännchen besticht durch das Zusammenspiel von Spinat, Lauch und Wirsing. Dazu die cremige Sauce, die Kräuter und die Wachteleier, die deutlich aromatischer sind als Hühnereier. Die Pinienkerne und gerösteten Pistazien geben den letzten Schliff. Wer möchte, macht das Pfännchen zusätzlich mit Pul Biber scharf.

Den Lauch waschen und in nicht zu dünne Rauten schneiden. Blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und in reichlich gesalzenem Wasser al dente garen. Abgießen, auskühlen lassen. Pinienkerne und Pistazien in etwas Öl leicht golden rösten. Die Zwiebel fein würfeln oder längs halbieren und in dünne Streifen hobeln. Sellerie in Rauten schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, einen Teil zur Deko zurückbehalten. Knoblauch in Würfelchen oder ganz feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl leise anschwitzen, bis sie glasig, aber keinesfalls braun sind. Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen. Den Schafskäse fein würfeln und mit den Zwiebeln vermengen. Die Käsemasse vorerst nicht mehr bewegen. Bei mittlerer



Hitze abwarten, bis der Käse leicht schmilzt und die Käse-Zwiebel-Masse am Boden goldbraun wird. Keinesfalls zu dunkel werden lassen, sonst entsteht ein bitterer Geschmack. Wenn die Masse zu rösten beginnt, in kurzen Abständen mittels eines Pfannenhebers darunter schauen. Nach 15 bis 20 Minuten ist die Masse fertig, man hört das auch an einem leisen Knistern. Von der Flamme ziehen. Abkühlen und locker vermengen. Dabei Tahini und Crème fraîche unterheben.

Nun Mulden schaffen, z. B. mit einer kleinen Suppenkelle, und die Eier hineingleiten lassen. Klassisch ist es so, dass man das Eiweiß vorsichtig ein wenig mit der Gemüsemasse vermennt. Dabei darf das Eigelb aber nicht zerstört werden. Das Eiweiß stocken lassen, die Eidotter sollen noch leicht flüssig sein und sich beim Essen über das Shakshuka-Pfännchen ergießen. Die

Frühlingszwiebel dekorativ auf dem Pfännchen verteilen und das Ganze kurz abkühlen lassen, denn lauwarm schmeckt das Gericht am besten. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen. Die Zitronenachtel zum Nachwürzen hinzufügen.

Tipp: Man kann die Eier auch einzeln in einem Pfännchen braten und auf das Gericht setzen, so hat man den Gargrad der Eier besser unter Kontrolle. Wer die Eigelbe nicht flüssig mag, wartet eben etwas länger ab!

Zutaten

Zutaten für 2 bis 4 Portionen (z. B. als Zwischengang)

Menge	Zutat
2 Hand voll	Baby-Blattspinat (blanchiert, ausgedrückt)
2 Stangen	Lauch (blanchiert, abgetropft)
1 Hand voll	fein geschnittener Wirsing (blanchiert)
1 Hand voll	Brokkoliröschen (blanchiert)
1 Hand voll	Blumenkohlröschen (blanchiert)
1 Hand voll	Erbsen (blanchiert, abgeschreckt)
2 bis 3 Stangen	Sellerie (in nicht zu feine Rauten geschnitten)
2	grüne Chilischoten (mild)
1	mittelgroße Zwiebel
200 g	Schafskäse
2 EL	Tahini (Sesampaste)
2 EL	Crème fraîche
4	Wachteleier (2:30 Minuten gegart, abgeschreckt)
4	Frühlingszwiebeln
2 EL	Pinienkerne (geröstet)
2 EL	Pistazienkerne (geröstet)
1	Bio-Zitrone (in Achtel geschnitten)
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	grüne Chilischote
Einige Stiele	Dill, Schnittlauch und Basilikum
½ TL	Kreuzkümmel, Koriander, Schwarzkümmel
	Salz, Pfeffer, Muskat