

MANGOLD-SHAKSHUKA

MIT EIER & TOMATEN



ZUTATEN

1 Bund Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
250 g Cockailtomaten
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Kreuzkümmel
4 Eier
Salz & Pfeffer
etwas Petersilie oder
frische Kräuter
optional: Feta
für ca. 2-4 Portionen

ZUBEREITUNG

Den Mangold waschen. Die Stiele klein würfeln und die Blätter grob schneiden. Die Cockailtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einer großen Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten. Die Mangoldstiele dazugeben und 3-4 Minuten mitbraten.

Paprikapulver und Kreuzkümmel einrühren.

Anschließend die Cockailtomaten hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht zerfallen und eine sämige Sauce entsteht. lassen. Die Mangoldblätter unterheben und 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Löffel vier kleine Mulden in die Sauce drücken und die Eier hineinschlagen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Eier bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten stocken lassen – je nachdem, wie flüssig das Eigelb sein soll. Nach Belieben mit Feta und frischen Kräutern bestreuen.