



## MEIN GENUSS



### Shakshuka - orientalischer Gemüse Eintopf



#### It's a match!

It's a match! Für alle Liebhaber der orientalischen Küche ist Ras el Hanout genau das Richtige. Erlebe 1001 Nacht auf deinem Teller!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Zuerst die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Danach die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Auch die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden (nicht zu dünn). Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten und kleinschneiden.
- 2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die zuvor kleingeschnittenen Zwiebeln sowie den fein gewürfelten Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüse zugeben und einige Minuten unter Rühren dünsten.
- 3 Nun etwas Wasser angießen und das Gemüse mit Deckel so lange köcheln lassen, bis die Paprikastreifen und die Auberginenwürfel bissfest gegart sind.
- 4 Jetzt kannst du die Tomaten und die passierten Tomaten unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer sowie mit der **Ras el Hanout Gewürzzubereitung**, dem **Harissa** und **Kräutern** abschmecken.
- 5 Abschließend die Eier aufschlagen und hineingleiten lassen. Eier stocken lassen und anschließend den Eintopf nach Belieben kräftig verrühren. Als Beilage empfehlen wir Polenta, Reis oder Bulgur.

### Zutaten

4 Paprikaschoten, bunt  
1 Aubergine  
4 Karotten  
2 Zucchini  
4 Tomaten, reif  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
500 ml passierte Tomaten  
Salz / Pfeffer  
1 TL Thymian  
0.5 TL Harissa Gewürz  
0.5 TL Ras El Hanout  
4 Eier

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.07.2026.