

WOCHENMARKT

Die Rehabilitation des Paprika

Shakshuka ist eine in Israel sehr beliebte Soße, bestehend aus Tomaten, Chili und Paprika. Mit pochiertem Ei wird daraus ein perfektes herzhaftes Frühstück.

VON Elisabeth Raether | 13. Juni 2013 - 08:00 Uhr

Für die bunten Dreierpackungen Paprika, die es im Supermarkt für 80 Cent zu kaufen gibt, werden den Schoten oft Wachstumsregulatoren beigegeben: So reift in einem kalten spanischen Winter die grüne Frucht schneller zu einer gelben oder roten. Außerdem werden immer wieder Pestizidrückstände gefunden. Man muss sich also nicht wundern, dass der Durchschnittspaprika aus konventioneller Landwirtschaft praktisch nach nichts schmeckt.

© Miguel Medina/AFP/Getty Images



Alle Wochenmarkt-Rezepte

Das ist die dunkle Seite des modernen Paprika. Das Schöne am Paprika ist, dass er sich mit Tomaten, Zwiebeln und Chili zu einer aromatischen Soße verbindet, in der man Eier pochieren kann: Das Ganze nennt man Shakshuka. In Israel ist das ein Frühstück, und es gibt unzählige Variationen des Grundrezepts. Man kann Feta, Auberginen, Spinat dazugeben oder eine Merguez, eine Lambratwurst, das wäre dann das mediterrane Äquivalent zum *full English breakfast*. Mit Weißbrot eignet sich ein Shakshuka aber auch gut als Abendessen.

Die Zwiebeln in Streifen schneiden und in Olivenöl mit Kumin glasig dünsten. Paprika, in Streifen geschnitten, dazugeben. 10 Minuten lang braten, bis der Paprika etwas Farbe angenommen hat. Dabei oft rühren. Es kommen Zucker, Lorbeerblätter, Oregano dazu sowie die Merguez, die man eventuell zerteilt hat. Ablöschen mit den Tomaten. Chilischote, Pfeffer und Salz dazu. 15 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt und der Paprika weich ist. Dann die rohen Eier vorsichtig in

die Soße gleiten lassen. Bei niedriger Hitze die Eier durchgaren – es dauert ungefähr 10 Minuten. Zum Schluss etwas Petersilie darübergeben.

Shakshuka

(Für 2 Personen)

2 bis 3 kleine Zwiebeln

1 TL Kumin

etwas Olivenöl

3 Biopaprikaschoten (rot und gelb)

1 bis 2 TL Zucker

2 Lorbeerblätter

1 TL Oregano

2 Merguezwürste (optional)

1 Dose geschälte Tomaten

½ kleine Chilischote (in Ringe geschnitten, ohne Kerne)

Pfeffer

2 bis 4 Eier

etwas Petersilie (gehackt)

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/2013/25/wochenmarkt-shakshuka-sosse-paprika>