

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Heike Graue

Grüne Shakshuka mit Joghurt-Dip und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

100 g Babyspinat
 1 Zucchini
 1 Stange Lauch
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g Feta, mit mikrobiellem Lab
 4 Eier
 100 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 5 Zweige Koriander
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Harissa
 Zatar, zum Bestreuen
 Schwarzkümmel, zum Bestreuen
 Grobes Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Lauch putzen und in 0,5 cm große Ringe schneiden. Babyspinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zucchini in kleine Stücke schneiden.

In einer großen, ofenfesten Pfanne das vorbereitete Gemüse (ohne Spinat) mit dem Knoblauch in heißem Olivenöl 3-4 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Kreuzkümmel und Harissa würzen, den Gemüsefond dazu gießen und ca. 2 Minuten einkochen lassen. Anschließend den Spinat unterheben und etwas zusammenfallen lassen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und für jedes Ei eine Mulde im Gemüse bilden. Die aufgeschlagenen Eier jeweils vorsichtig hineingeben, dann den grob zerbröselten Feta um die Eier herum auf dem Gemüse verteilen.

Shashuka in der Pfanne auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 7-8 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind, das Eigelb sollte noch wachsw weich sein.

Mit Schwarzkümmel, Zatar und Korianderblättern bestreuen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Für das Pfannenbrot:

50 g griechischer Joghurt
 1 EL Olivenöl
 Rapsöl, zum Anbraten
 150 g Weizenmehl, Type 550
 ½ TL Backpulver
 1 TL Zatar
 ½ TL Salz

Alle Zutaten zu einem glatten, weichen Teig verkneten, 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig in etwa vier Portionen teilen und mit geölten Händen kleine Fladen formen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Fladen in etwas Rapsöl von beiden Seiten ausbacken. Nach dem Backen mit Zatar bestreuen.

Für den Joghurt-Dip:

150 g griechischer Joghurt
 1 Zitrone, Saft
 ½ TL Harissa
 Salz, aus der Mühle

Joghurt mit ein wenig Wasser, Salz, etwas Zitronensaft und Harissa verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.