

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2025 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Emelie Lenze

Shakshuka mit Paprika-Hummus und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Shakshuka:

1 rote Paprika
3 Tomaten
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer
1 Zitrone
2 Eier
200 g Feta
1 EL Tomatenmark
2 EL Ajvar
1 TL Dattelsirup
1 EL Tahin
Olivenöl, zum Braten
1 Bund Petersilie
2 TL Sumak
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
¼ TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen.

Tomaten vom Strunk befreien. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Tomaten und Paprika würfeln und mit in die Pfanne geben. Dann Gewürze und Tomatenmark zugeben und ebenfalls anbraten. Dann Dosentomaten, Ajvar, Dattelsirup und Tahin unterrühren und mitköcheln lassen.

In die Mitte zwei Mulden für die Eier formen, Eier hineinschlagen und 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Deckel abnehmen und weitere 2 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone auspressen. Feta zerbröseln. Petersilie hacken. Shakshuka vor dem Servieren mit Petersilie und Feta bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
2 geröstete rote Paprikaschoten, aus dem Glas
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
Dattelsirup, zum Abschmecken
2 EL Tahin
2 EL Olivenöl
Ras el-Hanout, zum Abschmecken
Kreuzkümmel, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Kichererbsen, Paprika, Knoblauch, Tahin und Olivenöl fein pürieren und mit Zitrone, Dattelsirup, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Für das Pfannenbrot: 200 ml Wasser mit Mehl, Backpulver und Salz verrühren. Teig 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend kleine Teigfladen ausrollen und diese in Öl goldbraun ausbacken.

- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.