

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 03. November 2025 ▪**
„Kindheitserinnerungen“ mit Johann Lafer



Saudi Wolde-Mikael

**Shakshuka de luxe mit Joghurt-Tahin-Dip und
Pfannenbrot**

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 10 bunte Cherrytomaten
 400 g stückige Tomaten, aus der Dose
 1 weiße Gemüsezwiebel
 5 Knoblauchzehen
 2 Zitronen, Saft
 6 Eier
 Butter, zum Braten
 70 g Tomatenmark
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Bund Koriander
 1 Bund Dill
 3 EL Harissa
 2-3 EL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Cherrytomaten halbieren.

In einer großen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebel und Paprika 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark und Harissa einrühren, 1 Minute karamellisieren lassen. Mit ca. 50 ml Zitronensaft ablöschen, gewürfelte Tomaten und Cherrytomaten zugeben. Kreuzkümmel einrühren, dann alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten einkochen. Mulden in die Sauce drücken, Eier hineinschlagen. Abdecken und bei schwacher Hitze 4-5 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt. Mit gehackter Petersilie, Koriander und Dill bestreuen.

Für den Joghurt-Tahin-Dip:

1 Zitrone, Saft
 250 g griechischer Joghurt
 300 g Tahin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswürfel

Joghurt mit Tahin und Zitronensaft verrühren. Mit einem Eiswürfel cremig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen bis zum Servieren.

Für das Pfannenbrot:

150 g Joghurt
 20 g Olivenöl
 50 g Fenchelsamen
 130 g Mehl, Type 550
 8 g Backpulver
 Grobes Meersalz, zum Garnieren
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Backpulver, Salz und Joghurt zu einem Teig verkneten. Olivenöl zugeben und weiterkneten. Fenchelsamen grob mörsern und in den Teig einarbeiten. Teig in vier Portionen teilen und zu ca. ½ cm dicken Fladen ausrollen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten je 2-3 Minuten goldbraun backen. Mit grobem Meersalz bestreuen und warm halten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.