



Curry-Shakshuka an Röstkartoffeln

dazu selbst gemachtes Tzatziki



ca. 30min



3-4 Personen

Abwechslungsreiche Gerichte sind absolute Geschmackserlebnisse: heiß und kalt, würzig und mild, knusprig und saftig - durch diese Kontraste schmeckt es gleich nochmal so gut. Deswegen haben wir unsere tomatige Shakshuka-Pfanne mit etwas Curry-Aroma angereichert und mit gerösteten Kartoffeln sowie einem cremig-frischen Tzatziki kombiniert. Traditionell ist diese Mischung vielleicht nicht, aber sie schmeckt einfach fantastisch!

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt ²
- 4 Bio-Eier ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher

Energie 611kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 18.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit 3EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen ca. 20Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



Während der Ofen vorheizt, die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, die ½ des Knoblauchs und das **Currypulver** unterrühren und 30-60Sek. mitbraten.



Die **Tomaten** und 200ml Wasser zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben. Die Hitze etwas reduzieren und die **Tomaten** ca. 15Min. köcheln lassen, sodass die **Shakshuka** eindickt, dabei ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Am Ende der Garzeit die **Shakshuka** mit je 1TL Salz und Zucker sowie etwas Pfeffer nach Geschmack würzen.



Währenddessen die **Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann die **Gurke** grob raspeln und mit dem **Joghurt**, dem **restlichen Knoblauch**, 2TL Essig und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren. Das **Tzatziki** mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



4 kleine Kühlen in die **Shakshuka** drücken, **je 1 Ei** in jede Kuhle geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 5-7Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze weiter köcheln lassen, bis die **Eier** gekocht, aber noch weich sind. Die **Shakshuka** mit den **Kartoffeln** und dem **Tzatziki** anrichten und servieren.



Dieses Gericht eignet sich hervorragend dazu, die Reste von Kräutern oder anderen Garnituren aus dem Kühlschrank aufzubrauchen: Egal, ob Lauchzwiebeln, Petersilie, Schnittlauch oder sogar Koriander: Fein geschnitten über die Shakshuka gestreut oder in das Tzatziki gerührt machen sie sich ganz wunderbar.