



Curry-Shakshuka an Röstkartoffeln

dazu selbst gemachtes Tzatziki



ca. 30min



2 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 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ²
- 2 Bio-Eier ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 673kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 18.1g



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 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen ca. 20Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



Währenddessen die **Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann die **Gurke** grob raspeln und mit dem **Joghurt**, dem **restlichen Knoblauch**, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Tzatziki** mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



Während der Ofen vorheizt, die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, die **½ des Knoblauchs** und das **Currypulver** unterrühren und 30-60Sek. mitbraten.



2 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.



Die **Tomaten** und 150ml 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 ½TL Salz und Zucker sowie etwas Pfeffer nach Geschmack würzen.



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.