



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Shakshuka mit Tofu

Lange Zeit war Shakshuka irgendwie ein Geheimtipp. In Deutschland ganz und gar unbekannt. Seit etwa 3 Jahren ist sie auf einmal überall und in aller Munde. Sie hatte einen relativ prominenten Auftritt in der Kochshow Kitchen Impossible am 05.02.2017, falls das jemand nachschauen möchte) – das hat vielleicht zum Bekanntheitsgrad in Deutschland beigetragen. Nachdem wir viele Freunde außerhalb von Deutschland haben und ich mich generell international auf Koch-Seiten, -büchern, -blogs rumtreibe kennen wir als Familie schon lange und sie gehört zu den Lieblingsgerichten im Hause Mohr. Besonders der Junior mag sie. Neulich war auch ein Rezept in einer bekannten deutschen vegetarischen Kochzeitschrift:

Shakshuka ist eine Art Paprika-Tomaten Eintopf, in den zum Schluss ganze, rohe Eier in Mulden reingegeben werden. Diese ziehen dann gar. Das Eiweiß stockt und der Dotter ist noch flüssig. Man tunkt das ganze zusammen dann mit Brot direkt aus der Pfanne auf. In Israel ist das ein typisches Frühstücks-Gericht.

Bei uns zu Hause gibt es natürlich kein Ei. Wir machen unsere Einlage auf Tofu Basis mit Kala Namak gewürzt. Kala Namak ist ein natürlich vorkommendes Schwefel-salz, das stark nach gekochtem Ei schmeckt. Wenn ihr mal „veganes Shakshuka“ googelt findet ihr viele Rezepte, die einen irren Aufwand betreiben, damit das Ei auch wie ein Ei aussieht – so richtig mit Eiweiß und Dotter. Kann man machen, muss man aber nicht, finde ich. Hauptsache es schmeckt.

In der Schärfe seid ihr frei. Der Sohn Mohr mag es gerne scharf wie Hölle während Vater Mohr es lieber milder mag. Der Kompromiss liegt bei uns darin, es mild zu kochen und der Junior würzt seine Portion mit dem hausgemachten Chilipulver nach. Die Soße muss übrigens sehr weich, breiig verkocht sein. Wenn ihr irgendwo eine stückige Shakshuka seht – das ist keine!

Vegane Shakshuka mit nachgemacht
echt aussehendem Ei als Beispiel

<https://www.eat-this.org/shakshuka-mit-veganem-ei/>

Zutaten etwa 3-4 Portionen

- 1 große Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 milde Pepperoni
- 4-5 große Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 200g fester Tofu
- 200g Seidentofu
- Prise Kurkuma
- Kala Namak
- ½ EL Kichererbsenmehl
- 1-2 EL Wasser



Mohrsche Familien Shakshuka in der ganz schnellen Variante einfach mit einem ganzen Stück Seidentofu





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



1. Zuerst die Ei-Masse vorbereiten. Dazu den Seidentofu pürieren oder mit der Gabel grob zerdrücken. Den festen Tofu je nach Geschmack auch grob pürieren oder mit den Händen zerkrümeln. Ich mach den Unterschied zwischen stückig und weich – hat man ja bei einem Ei auch – festere und weichere Anteile. Beides mischen. Kichererbsenmehl und Wasser zugeben. Es soll eine weiche Masse entstehen. Ein bisschen wie bereits leicht festes Rührei bevor es ganz gekocht ist. Wer will kann die Masse teilen und einen Teil weiss lassen (Eiweiss) und den zweiten teil mit Kurkuma gelb färben (Eigelb). Mit Kala Namak abschmecken.
2. Die Zwiebel würfeln und in einer sehr tiefen Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Das dauert gute 15 Minuten macht aber einen Teil des Geschmackes aus. Die Zwiebeln sind gut, wenn sie mindestens 1/3 ihres Volumens verloren haben und durchgehen goldbraun sind.
3. Die Paprika würfeln und zur Zwiebel dazu geben. Schön weiter rösten. Die Paprika darf Farbe annehmen und soll ganz weich werden.
4. Die Pepperoni fein würfeln. Den Knoblauch reiben. Beides zugeben und kurz rösten.
5. Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls rösten. Es verändert dadurch seine Farbe (heller) und seinen Geschmack. Vorsicht: ab jetzt kann es leicht abrennen.
6. Die Tomaten einfach über die grobe Seite einer Reibe reiben. Das hat den tollen Effekt, dass man die Haut übrig behält und das Fruchtfleisch schon schön klein gehäckselt ist. Die Tomaten-Masse in den Topf giessen und jetzt alles zusammen dicklich einkochen.
7. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nachdem wie viel Säure die Tomaten haben ggf. etwas Zucker zugeben.



8. Mit der Suppenkelle jetzt Vertiefungen in die Soße drücken und dort hinein die Eimasse geben. Deckel drauf und bei ganz geringer Hitze stocken lassen. Das Kichererbsenmehl verdickt die Masse in Richtung cremig-schnittfest. Nach etwa 10-15 Minuten ist die Shakhshuka dann fertig.

