



Veganes Shakshuka mit Möhrchen-"Ei"

🕒 Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten (2-3 Portionen)

- 100 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- Optional: 2 kleine grüne Peperoni, entkernt
- 2 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Dose/1 Glas gestückelte Tomaten (400 g)
- 1 TL Reissirup oder Agavendicksaft
- Salz
- Chiliflocken oder Pfeffer
- 1 Handvoll Koriander (oder Petersilie), gehackt
- Außerdem: Wenn du magst, Baguette, Pita, Brot oder Fladenbrot zum Dippen

Für das "Möhrchen-"Ei"

- 100 g Möhren (es geht auch: Kürbis oder Süßkartoffel)
- 4,5 EL Tapiokastärke
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Kurkuma
- 150 g Seidentofu
- 1 TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz)

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Peperoni in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprikastreifen darin auf mittlerer Hitze rund 15 Minuten weich schmoren lassen. Dann Tomatenmark, Knoblauch, Peperoni, Kreuzkümmel sowie Paprikapulver (süß & geräuchert) dazu geben, kurz mitschmoren lassen und die gestückelten Tomaten hinzu geben. Die Zutaten/Soße mit ein wenig Wasser verdünnen. Die Zutaten mit Reissirup, Salz und Chiliflocken würzen. Koriander untermengen. Die Zutaten dann erstmal vom Herd stellen.
3. Möhre waschen, stückeln und im Dampfgarer 10 Minuten weich garen oder kurz in Wasser weich köcheln. Möhrenstücke in einen Mixer geben. 1,5 EL Tapioka mit 100 ml kaltem Wasser verrühren und mit 1 EL Olivenöl, einer Prise Kurkuma sowie 1 kl. TL Kala Namak im Mixer sämig pürieren. Das "Möhrchen-"Eigelb" zur Seite stellen.
4. Für das "Ei"-weiß 150 g Seidentofu mit 2,5 EL Tapioka sowie ebenfalls 1 kl. TL Kala Namak im Mixer pürieren und zur Seite stellen.
5. Das Shakshuka nochmals erwärmen. 3 Mulden in die Zutaten drücken. Dort den Seidentofu als "Eiweiß" hinein und das Möhrchen-"Eigelb" oben drauf geben. Die Zutaten bei geschlossenem Deckel rund mittlerer Hitze rund 5-10 Minuten stocken lassen.
6. Shakshuka mit Koriander garnieren und mit Brot deiner Wahl genießen.