



Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Hauptspeisen

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Marion Riepler

.....

Zutaten

.....

1 STUECK Zwiebel

.....

2 STUECK Knoblauchzehen

.....

100 G magerer Speck (gewürfelt)

.....

1 STUECK rote Paprika

.....

100 ML Gemüsebrühe

.....

400 G Tomaten in Würfeln

.....

2 EL Tomatenmark

.....

100 G Käse (gerieben)

4 STUECK Eier

150 G Topfen

1 TL Rapsöl

1 TL Paprikapulver

1 TL Kümmel

Salz

Pfeffer

Petersilie

8 STUECK Sauerteigbrot

Zubereitung

- 1.** Speck anbraten
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Speck knusprig anbraten.
- 2.** Zwiebel & Knoblauch
Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken und kurz mitbraten.
- 3.** Gemüse & Sauce
Paprika schneiden und mit Tomaten und Tomatenmark einrühren.
Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- 4.** Würzen & verfeinern
Dazu Topfen unterrühren und mit Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5.** Eier garen
Vier Mulden in die Sauce drücken, Eier hineinschlagen.
Abgedeckt 5–8 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist.
- 6.** Käse darüberstreuen und kurz schmelzen lassen.
- 7.** Mit Petersilie bestreuen und mit Roggensauerteigbrot servieren.

Orientalischer Klassiker trifft Salzburg: Eier, Speck, Gemüse und Topfen werden zu einer würzigen Shakshuka aus der Pfanne – am besten mit [Roggensauerteigbrot](#).

Tipps für ein besseres Ergebnis

- Nicht zu stark kochen, nachdem die Eier in der Pfanne sind – sonst werden sie trocken
- Wer es würziger mag: etwas Chili oder scharfes Paprikapulver ergänzen
- Vegetarische Variante: Speck einfach weglassen

Dazu passt **Roggensauerteigbrot**, weil es innen schön **dicht und saftig** ist und außen eine knusprige Kruste hat – ideal, um die würzige Tomaten-Paprika-Sauce aufzusaugen. Wie du es selbst backst, zeigt dir Erika Schwab-Röck, Salzburger Seminarbäuerin – [Rezept entdecken](#)

Ei ist nicht gleich Ei: Entdecke, warum es als echtes Nährstoffwunder gilt – und was wirklich drin steckt. [Jetzt die ganze Genussgeschichte lesen!](#)