
Shakshuka-Basis mild zum Einkochen

Zutaten für 8 Portionen:

E	3 EL	Ghee
M/E	4	mittlere Zwiebeln
E	8	Paprikaschoten
M	2 TL	Habeshas Berberegewürz (von Sonnentor)
W	2 TL	Salz
H	4 Dosen	Tomatenstücke
F	1 MSp	Zitronenschale

Vorbereitung:

Paprikaschoten und Zwiebel in Stücke schneiden

Zubereitung (im Kreis gekocht):

Ghee in der Pfanne zerlassen, Zwiebel darin gut andünsten (zum Einkochen muss der Zwiebel ganz durch sein!), Paprika dazu, Berberegewürz dazu, Salz dazu, Tomaten dazu, Zitronenschale dazu, Deckel drauf und weich schmoren

Einkochen:

90 min bei 100° im EKA (Einkochautomat) oder Kochtopf

Tipp:

Wer es schärfer mag, kann frische Chilischoten, Chiliflocken oder Cayennepfeffer dazu geben.

Nimm frische Tomaten statt der Dosentomaten, wenn diese bei uns Saison haben und du aromatische Tomaten bekommst. Ich nehme gern Ochsenherz, weil dann auch nicht so viel Schale dabei ist.

TCM-Wirkung:

Paprika: kühl, süß/bitter/scharf, Schleim auflösen/transformieren, Qi tonisieren, Hitze reduzieren

Tomate: kalt, süß/sauer, Yin-Mangel-Hitze eliminieren, Blut kühlen, Yin tonisieren

Zwiebel: warm, roh scharf/gekocht süß, Schleim auflösen/transformieren, Wind-Kälte eliminieren, Qi tonisieren, regulieren und bewegen