

Mediterraner Genuss aus der Camargue: La Baleine Meersalz veredelt jedes noch so einfache Gericht

Mittelmeersonne und Mistralwind lassen in der Camargue eines der wertvollsten Gewürze der französischen Küche entstehen: das Meersalz von La Baleine. Um auch zu Hause mediterranes Lebensgefühl aufkommen zu lassen, braucht man nur eine Prise dieses besonderen Salzes – und ein einfaches und dennoch raffiniertes Rezept. **Bon appetit!**

Shakshuka: Das orientalische Original



Zubereitet als One-Pot-Gericht ist Shakshuka ein absolutes Wohlfühlgericht. Und das Beste? Einfach ofenwarmes Fladenbrot zum Eintunken dazu reichen und am Ende die Form bis aufs Letzte mit dem Brot auswischen ... **délicieux!**



Zutaten für 6 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 800 g reife Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 Msp. Paprikapulver
- Olivenöl
- 6 frische Bio-Eier
- 100 g Feta
- Frische Petersilie und Koriander

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Paprikaschoten in Streifen schneiden, Tomaten grob würfeln.
2. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. **Profi-Tipp:** Zunächst Kreuzkümmel und Paprikapulver kurz anrösten – das intensiviert die Aromen. Dann Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.
3. Tomaten, Tomatenmark und Paprika zugeben. Mit feinem Meersalz von La Baleine würzen. Thymian und Lorbeer hinzufügen.
4. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 40-45 min schmoren, gelegentlich umrühren.
5. Mit einem Löffel sechs Mulden in die Gemüsemischung drücken. Je ein Ei hineingeben und bei schwacher Hitze pochieren, bis das Eiweiß gestockt ist.
6. Mit zerbröckeltem Feta und frischen Kräutern garnieren und servieren.

Lust auf noch mehr mediterranes Lebensgefühl?



Kartoffeln in Salzkruste und Lachsspieße machen Lust auf Meer.

Dieses und weitere Rezepte gibt es unter <https://www.labaleine.de/nos-recettes/salzige-rezepte>

