



## Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Süßkartoffel, Joghurt und Pita



ca. 25min



2 Personen

Das türkische Frühstücksggericht Çilbir ist die Inspiration für diesen cremig-scharfen Leckerbissen aus gekochten Eiern, knusprig angebratenen Süßkartoffeln, griechischem Knobi-Joghurt und einer aromatischen Sauce aus gebratener Paprika, Walnüssen, Chili und noch mehr Knoblauch. Hhhherrlich! Traditionell werden die Eier pochiert, aber wir dachten uns: Je schneller das Essen fertig ist, umso schneller ist es im Bauch!



## Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 2 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 1 rote Paprika
- 25g Walnusskerne<sup>15</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Pitabrot<sup>1</sup>
- 1 Becher griechischer Joghurt<sup>7</sup>
- 10g Dill

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

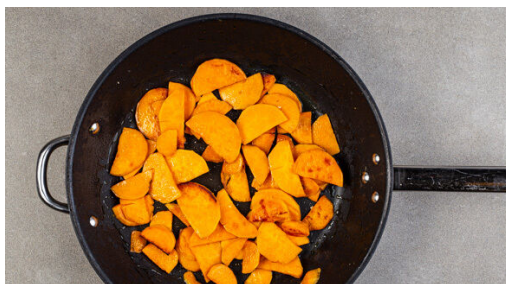
Wer großen Hunger hat, kann auch alle Pitabrote verwenden. // Das Brot kann auch im Toaster erwärmt werden. // Übriges Brot kann eingefroren werden.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1090kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 130.8g, Eiweiß 28.4g



### 1. Süßkartoffeln garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Süßkartoffeln** mit 1/2TL Salz im heißen Öl wenden und abgedeckt 7-12Min. garen, dabei ab und an umrühren. Ohne Deckel weitere 2-4Min. braten, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



### 4. Sauce vorbereiten

Die **Walnüsse** grob hacken, dabei einige **Walnussstücke** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **restlichen Walnüsse, 1TL Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** und die **1/2 des Knoblauchs** zu der **Paprika** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitbraten. **4 Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



### 2. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie ca. 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Sauce pürieren

Die **Walnüsse** und die **Paprika samt Flüssigkeit** mit 1EL hellem Essig und 1EL Honig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **Sauce** mit Pfeffer abschmecken und ggf. löffelweise Wasser einrühren, falls sie zu dickflüssig ist. Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch** verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 4TL Olivenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 5-7Min. weich braten.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Eier** schälen und halbieren. Die **Süßkartoffeln** mit der **Paprika-Walnuss-Sauce** und dem **Knoblauch-Joghurt** auf Teller verteilen und die **Eier** darauf anrichten. Mit den **übrigen Walnüssen** und dem **Dill** garnieren und mit den **Pitabrot** servieren.