



## Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Süßkartoffel, Joghurt und Pita



ca. 25min



3-4 Personen

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



- 2 große Süßkartoffeln
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 rote Paprika
- 50g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Packungen Pitabrot <sup>1</sup>
- 2 Becher griechischer Joghurt <sup>7</sup>
- 10g Dill

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1029kcal, Fett 41.3g,  
Kohlenhydrate 130.2g, Eiweiß 28.2g



## 1. Süßkartoffeln garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Süßkartoffeln** mit 1TL 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, 1,5TL Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** und die **1/2 des Knoblauchs** zu der **Paprika** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitbraten. **8 Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.



## 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 pürrieren

Die **Walnüsse** und die **Paprika samt Flüssigkeit** mit 2EL hellem Essig und 2EL 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1TL 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.