



Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Karotten, Joghurt und Pita



ca. 25min



2 Personen

Das türkische Frühstücksgeschicht Çilbir ist die Inspiration für diesen cremig-scharfen Leckerbissen aus gekochten Eiern, gebratenen Karotten, deftigem Knobi-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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 2 Bio-Eier ³
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 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
- Sieb

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

Kochtipp

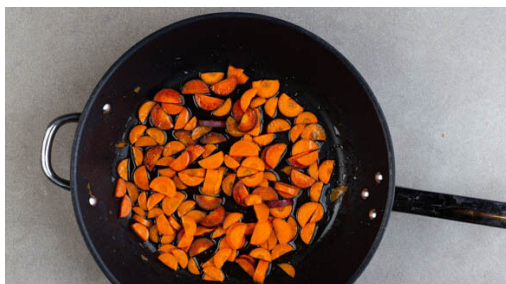
Das Brot kann auch im Toaster erwärmt werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 26.5g



1. Karotten garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Karotten** mit ½TL Salz im heißen Öl wenden und abgedeckt 7-10Min. garen, dabei ab und an umrühren. Ohne Deckel weitere 2-4Min. braten, bis die **Karotten** gar sind.



4. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Walnüsse** grob hacken, dabei **einige Walnussstücke** für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **übrigen Walnüsse**, **1 kräftige Prise Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** und die **½ des Knoblauchs** zu der **Paprika** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitbraten. Die **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**



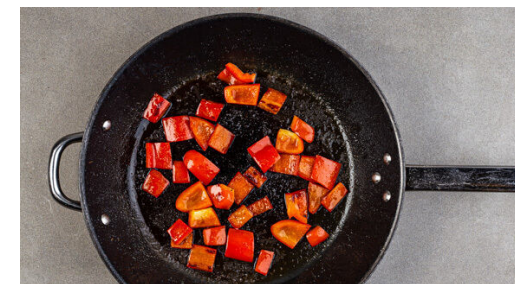
2. Eier kochen

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. 2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 4TL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 5-7Min. weich braten.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Eier** schälen und halbieren. Die **Karotten** 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**