



Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Karotten, Joghurt und Pita



ca. 25min



2 Personen

Das türkische Frühstücksggericht 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. Hhhherrlich! Traditionell werden die Eier pochiert, aber wir dachten uns: Je schneller das Essen fertig ist, umso schneller ist es im Bauch!

- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g Dill

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

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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**



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.



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.



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.



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.

Konto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(5a351309c3b87e4420622c1f0e57efc0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(109f62b74df51103529c262619933f25_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4d14b1b787ec9dd7ebdfa2a60f58688e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**