



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, 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Paprika
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Pitabrot 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
- Sparschäler
- Sieb

Kochtipp

Das Brot kann auch im Toaster erwärmt werden.

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

Energie 1043kcal, Fett 44.1g,
Kohlenhydrate 127.5g, Eiweiß 28.4g



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 mittelgroßen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Süßkartoffeln** mit ½TL 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 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.



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 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 Pfanne mit 4TL Olivenöl und ½TL 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.