



Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Karotten, Joghurt und Pita



ca. 25min



3-4 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!

- 3 Karotten
- 2 lila Karotten
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Packungen Vollkornpitabrot ¹
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 10g Dill

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

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 954kcal, Fett 38.9g,
Kohlenhydrate 109.5g, Eiweiß 30.0g



1. Karotten garen

4. Sauce vorbereiten

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

5. Sauce pürrieren

3. Paprika braten

A top-down view of a white rectangular cutting board. On the left side of the board, there are four hard-boiled eggs, each cut in half to reveal a bright yellow yolk. To the right of the eggs is a large, loose pile of finely chopped fresh green herbs, likely parsley. The cutting board is placed on a dark grey, textured surface.

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.