



Special: Türkisches Frühstücksei

mit Spargel, Joghurt und Pita



20-30min



2 Personen

Wenn du mal keine Lust auf Käsebrot & Co. hast, kommt dieses köstliche Frühstück gerade recht! Die wachsw weich gekochten Eier werden mit gegrilltem Spargel auf einem mit Knoblauch verfeinerten Joghurt angerichtet. Zum Servieren beträufelst du alles mit einer aromatischen Salsa mit Minze, Koriander und Dill sowie etwas Chilibutter, zum Auftunken gibt es knusprige Pitastreifen.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 4 Eier ³
- 1 Packung grüner Spargel
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 30g frischer Koriander, Dill & Minze
- 1 Schalotte
- 1 Päckchen Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1043kcal, Fett 46.6g, Kohlenhydrate 111.9g, Eiweiß 39.6g



1. Joghurt verfeinern

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **1/2 des Knoblauchs** in den **Joghurt** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Pitabrote aufbacken

Die **Pitabrote** 4-6Min. im Ofen aufbacken und anschließend auskühlen lassen.



2. Eier kochen

Die **Eier** in einem kleinen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Eier** 4-5Min. (noch weich in der Mitte) oder 7-8Min. (hart gekocht) kochen lassen. Anschließend unter kaltem Wasser abspülen, den Topf abtrocknen und aufbewahren.



5. Salsa zubereiten

Die **Koriander-** und **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Schalotte** schälen und vierteln. Die **Kräuter** und die **Schalotten** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 4EL Wasser sowie Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



3. Spargel grillen

Die hölzernen Enden des **Spargels** abbrechen und dickere Stangen längs halbieren. Den **Spargel** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze 5-7Min. von allen Seiten grillen, dann in der Pfanne warm halten.



6. Chilibutter zubereiten

2EL Butter in dem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen. **1/2TL Chiliflocken** und den **restlichen Knoblauch** in der Butter 2Min. anbraten. Die **Eier** schälen. Den **Joghurt** auf Teller verteilen und die **Eier** und den **Spargel** darauf anrichten. Mit der **Chilibutter** beträufeln und mit der **Salsa** und dem **Pitabrot** servieren.