



## Special: Türkisches Frühstücksei

mit Spargel, Joghurt und Pita



20-30min



3-4 Personen

Wenn du mal keine Lust auf Käsebrot & Co. hast, kommt dieses köstliche Frühstück gerade recht! Die wachsweich 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
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 6 Eier<sup>3</sup>
- 1 Packung grüner Spargel
- 2 Packungen Pitabrot<sup>1</sup>
- 60g frischer Koriander, Dill & Minze
- 2 Schalotten
- 1 Päckchen Chiliflocken

## Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter<sup>7</sup>
- 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 968kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 111.7g, Eiweiß 37.0g



### 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.



### 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.



### 3. Spargel grillen

Die hölzernen Enden des **Spargels** abbrechen und dickere Stangen längs halbieren. Den **Spargel** mit 1-2EL 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.



### 4. Pitabrote aufbacken

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



### 5. Salsa zubereiten

Die **Koriander-** und **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Schalotten** schälen und vierteln. Die **Kräuter** und die **Schalotten** mit 3-4EL Olivenöl, 2EL Essig, 6EL Wasser sowie Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



### 6. Chilibutter zubereiten

3-4EL Butter in dem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen. Die **1/2 der 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.