



Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Karotten, Joghurt und Pita



ca. 25min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 2 lila Karotten
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ⁴
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Pck. Vollkornpitabrot ²
- 2 Becher Joghurt ³
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Das Brot kann auch im Toaster erwärmt werden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Karotten garen

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 großen Pfanne 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Karotten** mit 1TL 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.



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.



3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 5-7Min. weich braten.



4. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Walnüsse** grob hacken, dabei **einige Walnussstücke** für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **übrigen Walnüsse**, **½TL 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.



5. Sauce pürieren

Die **Walnüsse** und die **Paprika samt Flüssigkeit** mit 2EL hellem Essig und 2EL 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.



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.