



## Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Karotten, Joghurt und Pita



ca. 25min



2 Portionen

Das türkische Frühstücksgericht 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

- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne<sup>4</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Vollkornpitabrot<sup>2</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>3</sup>
- 10g Dill

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipp

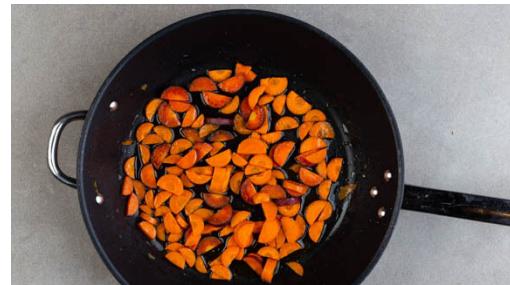
Das Brot kann auch im Toaster erwärmt werden.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 994kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 108.5g, Eiweiß 30.6g



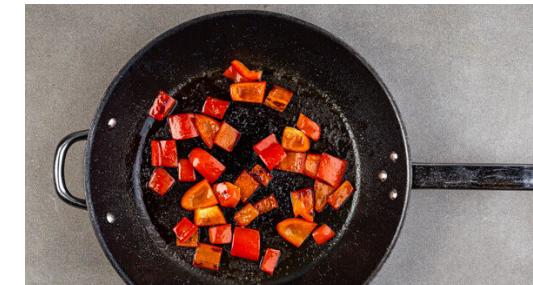
**1. Karotten garen**

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



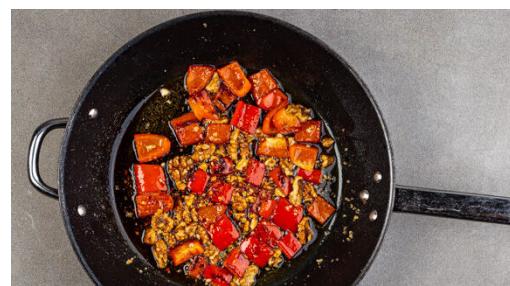
**2. Eier kochen**

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 **härttere 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 mittelgroßen Pfanne mit 4TL Olivenöl und ½TL 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**, **1 kräftige 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 besprengen und 4-6Min. im Ofen erwärmen. Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



**5. Sauce pürieren**

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 einröhren, 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 **Pitabrote** servieren.