



Türkisches Frühstücksei

mit Spargel, Joghurt und Pita



20-30min



4 Portionen

Wenn du mal keine Lust auf Käsebröt & Co. hast, kommt dieses köstliche Frühstück gerade recht! Die wachweich 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 saure Sahne³
- 4 Bio-Eier¹
- 500g grüner Spargel
- 2 Pck. Vollkornpitabrot²
- 50g Koriander, Dill & Minze
- 2 Schalotten
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1042kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 38.0g



1. Joghurt verfeinern

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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. **Tipp:** Wer keinen großen Hunger hat, kann auch weniger **Pitabrote** verwenden.



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 **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Koriander** und den **Dill** samt Stängeln ebenfalls grob schneiden. Die **Schalotten** schälen und vierteln. Die **Kräuter** und die **Schalotten** mit 3EL Olivenöl, 2EL Essig, 6EL Wasser sowie je 1 kräftigen Prise 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 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.



6. Chilibutter zubereiten

3EL 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.