



RS Türkisches Frühstücksei

mit Spargel, saurer Sahne und Bazlama



ca. 25min



2 Portionen

Wenn du mal keine Lust auf Käsebrötchen & 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
- 2 Bio-Eier¹
- 250g grüner Spargel
- 1 Pck. Bazlama-Pfannenbrot²
- 10g Koriander & Minze
- 10g Dill
- 1 Schalotte
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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 788kcal, Fett 55.0g, Kohlenhydrate 51.3g, Eiweiß 21.8g



1. Saure Sahne verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **½ des Knoblauchs** in die **saure Sahne** einrühren, 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 beiseitestellen, er wird noch benötigt.



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 oder normalen Pfanne bei mittlerer Hitze 5-7Min. von allen Seiten grillen, dann auf einem Teller abgedeckt warm halten.



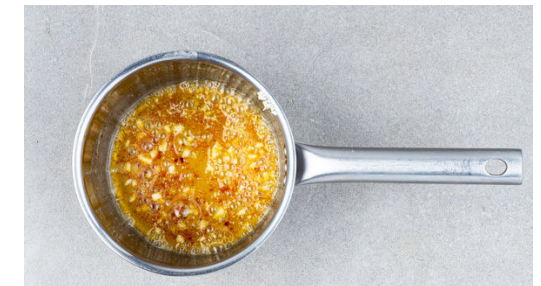
4. Bazlama anrösten

Die **Bazlama** in der Pfanne auf jeder Seite ca. 2Min. anrösten, bis das **Brot** goldbraun und knusprig ist.



5. Salsa zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Koriander** und den **Dill** samt Stängeln ebenfalls grob schneiden. Die **Schalotte** schälen und vierteln. Die **Kräuter** und die **Schalotten** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 3-4EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



6. Chilibutter zubereiten

2EL Butter in dem Topf bei geringer Hitze schmelzen. **1 kräftige Prise Chiliflocken** und den **restlichen Knoblauch** in der Butter ca. 2Min. anbraten. Die **Eier** schälen. Das **Brot** in breite Streifen schneiden. Die **saure Sahne** auf Teller verteilen und die **Eier** und den **Spargel** darauf anrichten. Mit der **Chilibutter** beträufeln und mit der **Salsa** und dem **Brot** servieren.