



## 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 <sup>1</sup>
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne <sup>4</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 8 Vollkornpitabrote <sup>2</sup>
- 2 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 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

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 794kcal, Fett 37.9g,  
Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 25.5g



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.