MARLEY SPOON



Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Karotten, Joghurt und Pita

ca. 25min 6 Portionen

Das türkische Frühstücksgericht Çılbır 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. Hhhherrlich! 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

- 5 Karotten
- 3 lila Karotten
- 6 Bio-Eier [1]
- 3 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 75g Walnusskerne [4]
- 1 Pck. Chiliflocken
- 12 Vollkornpitabrote [2]
- 3 Becher Joghurt [3]
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer 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.

Kochtipp
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 706kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 76.6g, Eiweiß 23.8g



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 mittelgroßen 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**, **¾TL 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 2½EL hellem Essig und 2½EL 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 **Pitabroten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**