MARLEY SPOON



Ei an pikanter Paprika-Walnuss-Sauce

mit Süßkartoffel, Joghurt und Vollkornpita

ca. 25min 3 Portionen

Das türkische Frühstücksgericht Çılbır ist die Inspiration für diesen cremig-scharfen Leckerbissen aus gekochten Eiern, knusprig angebratenen Süßkartoffeln, 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

- 3 Süßkartoffeln
- 4 Bio-Eier [1]
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne [4]
- 1 Pck. Chiliflocken
- 8 Vollkornpitabrote [2]
- 1 Becher Joghurt [3]
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- 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 860kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 23.7g



1. Süßkartoffeln garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Süßkartoffeln** mit 1TL Salz im heißen Öl wenden und abgedeckt 7–12Min. garen, dabei ab und an umrühren. Ohne Deckel weitere 2–4Min. braten, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



2. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. **3 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. 1,5cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** in einer zweiten 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**, **½TL Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** und die **½ des Knoblauchs** zu der **Paprika** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitbraten. **6 Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4–6Min. im Ofen erwärmen.



5. Sauce pürieren

Die **Walnüsse** und die **Paprika samt Flüssigkeit** mit 1½EL hellem Essig und 1½EL 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. Anrichten und servieren

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Eier** schälen und halbieren. Die **Süßkartoffeln** 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.