Dukkah Eggs mit Rote-Bete Bulgur und Grünkohlchips

Dukkah Eggs sind der perfekte Feierabendsnack! Dukkah verleiht den weich gekochten Eiern eine knusprige, würzige Hülle. Kombiniere sie mit Grünkohl und Bulgur wie wir oder mach dir einen Salat und Hummus zu den Eiern.

ZUTATEN für 4 Personen

GRÜNKOHLCHIPS:

- **5-6 Stiele Grünkohl**
- **1 EL Olivenöl**

WASABI-DIP:

- **200 g Bulgur**
- **3 kleine rote Bete**
- **2 TL Bio Dukkah N°712**
- **2 EL Granatapfelsirup narr**
- **1 TL Honig**
- **60 ml Olivenöl**
- **Saft von 1 Zitrone**

EIER:

- **8 Eier**
- **30 g Bio Dukkah N°712**
- **Einige Stiele Minze**
- **100 g griechischer Joghurt**

ANLEITUNG

1. Die Grillfunktion des Ofens einstellen und auf 250 Grad vorheizen. Grünkohlblätter von den harten Stielen zupfen, in einer Schüssel mit dem Olivenöl benetzen und auf einem Backblech verteilen. 5 Minuten grillen, bis die Blätter knusprig, aber nicht verbrannt aussehen.

2. Bulgur mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und in 10 Minuten weich, aber noch bissfest kochen

3. Rote Bete schälen und raspeln.

4. Dukkah, Granatapfelsirup, Honig, Olivenöl und Zitronensaft verrühren und in einer großen Schüssel mit dem Bulgur und der Roten Beete mischen.

5. Eier in 6 Minuten weichkochen, danach sofort abschrecken und schälen.

6. Währenddessen Dukkah in einem Mörser fein zerstoßen, damit er besser an den Eiern haften bleibt. Eier evtl. noch mal leicht befeuchten oder mit Öl einpinseln und in der Dukkah-Mischung wälzen.

7. Rote-Bete-Bulgur auf 4 Schalen verteilen und je zwei halbierte Eier darauf legen. Mit griechischem Joghurt, Grünkohlchips und Minze bestreut servieren.

TIPP! Du willst ein wenig Schärfe in das Rezept bringen? Dann kannst den Grünkohl natürlich auch noch lecker würzen, zum Beispiel mit deinem liebsten Chilipulver oder einem Curry. Einfach einen Löffel Harissa in den Joghurt rühren, hilft auch schon.

Alle Rezepte mit: Bio Dukkah N°712, Bio Blütenhonig N°607, Granatapfeldicksaft narr, Marcellas Bio Olivenöl

Vorbereitungszeit: 15 Min.
Kochzeit: 20 Minuten

rimoco.de