



Cilbir – türkisches pochiertes Ei mit Joghurt und Gewürzbutter

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	20 g
Dill, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	500 g
Salz	
Zucker	
Butter	4 EL
Rosenpaprika	1 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Essig	1 EL
Eier	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Schaumlöffel

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel griechischen Joghurt mit 2/3 der Kräuter, Knoblauch, Salz und Zucker vermengen und abschmecken.
2. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe schmelzen. Paprikapulver und Chili zugeben und ca. 1 Min. aufschäumen lassen. Gewürzbutter beiseitestellen.
3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Essig in das kochende Wasser geben und Hitze reduzieren. Das Wasser darf nur noch siedeln. Ein Ei in eine Tasse schlagen, dabei sollte das Eigelb heil bleiben. Das Wasser im Topf mit einem Schneebesen zu einem Strudel rühren und die Eier nacheinander hineingleiten lassen. Auf niedriger Stufe ca. 4–5 Min. ziehen lassen und anschließend mit einer Schaumkelle vorsichtig entnehmen.
4. Knoblauch-Kräuter-Joghurt auf Teller verteilen. Jeweils 2 pochierte Eier daraufsetzen. Cilbir mit Gewürzbutter und frischen Kräutern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben mit frischem Brot servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	23 g