



„Loaded Fries“ mit Spiegelei

Asia-Style mit Gemüse und Limettendip



30-40min



3-4 Personen

Ob daheim oder an der Imbissbude, mit Mayo oder Ketchup - Pommes lieben wir alle! Unsere Köchin Mirte hat sich eine eigene Variante mit vietnamesischem Touch und knackigem Gemüse für zusätzliche Frische ausgedacht. Serviert werden die köstlichen Fritten mit Spiegelei, Limettendip, Chilisauce und frischen Kräutern. Mahlzeit!

- 3 Packungen festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Gurke
- 75g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 10g Koriander & Minze
- 4 Bio-Eier ³
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 749kcal, Fett 37.7g,
Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 20.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** und **2 Karotten** ggf. schälen und in dünne, pommestartige Stifte schneiden. Mit 2EL Olivenöl sowie 1/2-1TL Salz und Pfeffer nach Geschmack gut vermengen.



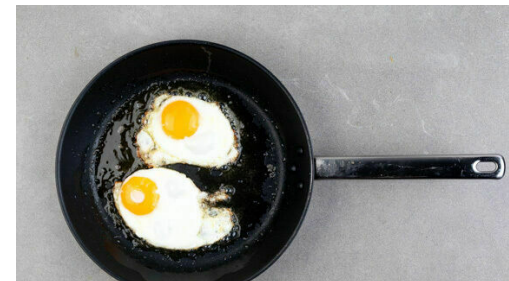
Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 20-30Min. im Ofen goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **saure Sahne** mit **1TL Limettenschale, 1EL -saft**, 2EL Mayonnaise und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Die **übrige Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotten**, die **Gurken** und die **Erdnüsse** mit der **1/2 der Kräuter** und dem **übrigen Limettensaft** vermengen und den **Salat** mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



Die **Kartoffel-Karotten-Pommes** mit dem **Salat** und dem **Spiegelei** anrichten. Nach Belieben mit dem **Limettendip**, der **Sweet-Chili-Sauce**, den **restlichen Kräutern** und dem **Sesam** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.