



„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, Limetten-Joghurt-Dip, Chilisauce und frischen Kräutern. Mahlzeit!

- 3 Packungen festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 große Gurke
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 10g Koriander & Minze
- 4 Bio-Eier ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam ⁴

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 769kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 21.9g



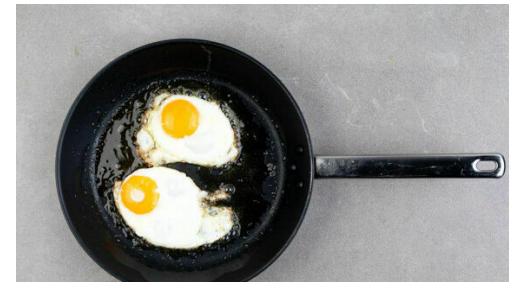
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** und **2 Karotten** ggf. schälen und in dünne, pommeeartige Stifte schneiden. Mit 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und Pfeffer nach Geschmack gut vermengen.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotten**, die **Gurken** und die **Erdnüsse** mit der **½ der Kräuter** und dem **übrigen Limettensaft** vermengen und den **Salat** mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



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. Den **Joghurt** mit **1TL Limettenschale, 1EL Limettensaft, 2EL** Mayonnaise und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



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 **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 **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.