



Spiegelei-Sandwiches mit Paprikasauce

dazu gebackene Kartoffeln & Gurken-Dill-Salat



20-30min



2 Personen

Wir finden: Dieses Gericht hat fast schon ein bisschen Diner-Charakter und versetzt uns in Gedanken auf rote Polsterbänke mit Jukebox-Musik im Hintergrund. Wir servieren nämlich ein knuspriges Spiegelei-Sandwich mit leckeren Ofenkartoffeln als Beilage. In alter Marley-Spoon-Manier gibt's ein bisschen Raffinesse dazu - in Form von frischem Gurken-Dill-Salat und einem Aufstrich aus gerösteter Paprika und getrockneten Tomaten.

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹

- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Toaster
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 647kcal, Fett 29.1g,
Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 17.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind, dabei einmal wenden.



Die **½ der Paprika** mit dem **Knoblauch**, den **getrockneten Tomaten**, dem **restlichen Zitronensaft** und 1EL Mayonnaise in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **restlichen Paprikaviertel** in dünne Streifen schneiden. Die Pfanne auswaschen.



Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Dill** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurken** mit dem **Dill**, der **Zitronenschale** und der **½ des Zitronensaftes** vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



Die **Paprika** vierteln und entkernen. Den **Knoblauch** schälen und mit den **Paprikastreifen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 2-3Min. scharf von allen Seiten anbraten, bis sich leichte Röstspuren abzeichnen. Den **Knoblauch** aus der Pfanne nehmen, 1-2EL Wasser angießen und die **Paprika** abgedeckt ca. 2Min. weitergaren, bis sie weich ist.



Das **Toastbrot** in einem Toaster rösten, dann mit etwas **Paprikasauce** bestreichen.
2 Toastscheiben mit den **Paprikastreifen**, etwas **Gurkensalat** und den **Eiern** belegen.
Mit dem **übrigen Toast** bedecken und diagonal halbieren. Die **Sandwiches** mit den **gebackenen Kartoffeln**, der **übrigen Paprikasauce** und dem **restlichen Gurkensalat** servieren.