



## Spiegelei-Sandwiches mit Paprikasauce

dazu gebackene Kartoffeln & Gurken-Dill-Salat



20-30min



3-4 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.

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 10g Dill
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 Packungen veganes Toastbrot <sup>1</sup>

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Toaster
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 655kcal, Fett 29.1g,  
Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 17.6g



## 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils **1 Päckchen 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.



#### 4. Sauce pürrieren

Die **½ der Paprika** mit dem **Knoblauch**, den **getrockneten Tomaten**, dem **restlichen Zitronensaft** und 2EL Mayonnaise in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **restlichen Paprikaviertel** in dünne Streifen schneiden. Die Pfanne auswaschen.



## 2. Salat zubereiten

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



## 5. Eier braten

In derselben Pfanne 2EL 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.



### 3. Paprika garen

Die **Paprika** vierteln und entkernen. Den **Knoblauch** schälen und mit den **Paprikastreifen** in einer großen 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, 3–4EL Wasser angießen und die **Paprika** abgedeckt ca. 2Min. weitergaren, bis sie weich ist.



## 6. Toast belegen

Das **Toastbrot** in einem Toaster rösten, dann mit etwas **Paprikasauce** bestreichen.

**4 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.