



Spiegelei-Sandwiches mit Paprikasauce

dazu gebackene Kartoffeln & Gurkensalat



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 Gurkensalat und einem Aufstrich aus gerösteter Paprika und getrockneten Tomaten.

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Gurken
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche mit den Kartoffeln tauschen.

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 671kcal, Fett 29.3g,
Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 18.2g



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 der **½ 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.



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 **Gurken** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Gurke** mit 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.