



Bratkartoffeln indische Art mit Spiegelei

dazu Mangold und Tomaten-Aprikosen-Salat



ca. 35min



2 Personen

Die Wandelbarkeit des Eis macht es zu einem populären Gast auf allen Tellern dieser Welt. Heute glänzt es in Form eines Spiegeleis auf unserem indisch inspirierten Bratkartoffelgericht. Die Knollen werden mit Mandeln, würzigem Lauch und duftenden Madrasgewürzen in der Pfanne geröstet und mit einem feinen Kreuzkümmelöl beträufelt. Dazu gibt es einen frischen Salat mit Koriander, Tomaten und getrockneten Aprikosen. Ei, wie fein!

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 50g getrocknete Aprikosen ⁴
- 1 Stange Lauch
- 25g Mandelblättchen ⁵
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ³
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Bio-Eier ¹
- 50g roter Babymangold
- 1 Becher Joghurt ²

- 1TL Senf ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

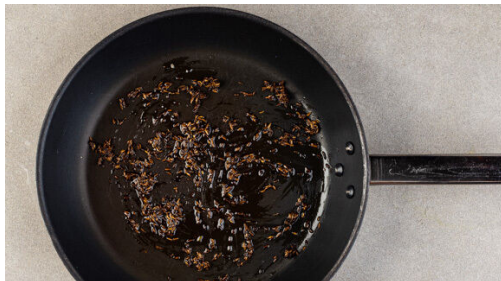
- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

Energie 652kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 20.6g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und bei starker Hitze in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Kreuzkümmel anbraten

Die **1/2 des Kreuzkümmels** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 30-40Sek. anbraten. **Vorsicht**, die **Samen** können schnell zu dunkel werden. Den **Kreuzkümmel samt Öl** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Salat zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. 1EL hellen Essig mit 1TL Senf und 1TL Honig verrühren und mit dem **Koriander**, den **Tomaten** und den **Aprikosen** zu einem **Salat** vermengen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden.



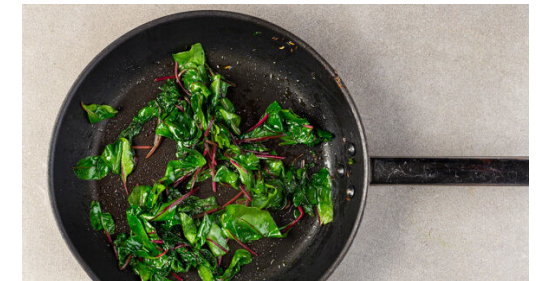
5. Spiegeleier braten

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 und aus der Pfanne nehmen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



3. Kartoffeln braten

Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Den **Lauch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Kartoffeln** dazugeben und 6-8Min. mitbraten. Das **Currypulver** während der letzten Minute zugeben und mitbraten.



6. Mangold garen

Den **Mangold** in der Pfanne mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. garen, bis er zusammenfällt. Die **Bratkartoffeln** mit dem **Mangold** und dem **Salat** auf Teller verteilen. Die **Eier** darauf anrichten, dann mit dem **Joghurt nach Belieben** und dem **Kreuzkümmel samt Öl** beträufeln und mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.