



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.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. veganes Toastbrot ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 17.7g



1. Kartoffeln backen

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.



4. Sauce pürieren

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 auswischen.



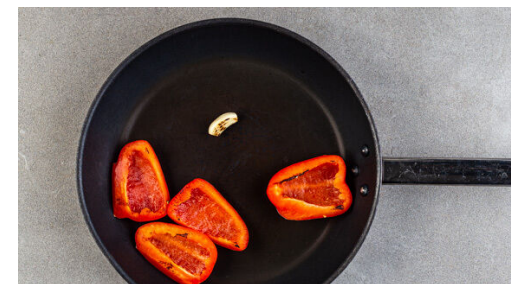
2. Salat zubereiten

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



5. Eier 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. **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 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.



6. Toast belegen

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.