



Spiegelei-Avocado-Burger mit Paprika

an Röstkartoffelsalat mit Lauchzwiebeln



ca. 25min



3-4 Personen

Avocado und Spiegelei auf Toast ist eine herrlich dekadentes Frühstück – aber wir finden, Luxus kann man sich eigentlich zu jeder Tageszeit gönnen! Deswegen haben wir den Toast fix zu einem Burger umgestylt – mit getrockneten Tomaten, gerösteter Paprika und einem schmackhaften Salat aus Röstkartoffeln zaubern wir in Nullkommanix ein köstliches Essen auf den Tisch. Hochklassiger Genuss, ganz unkompliziert – einfach perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 4 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Burgerbrötchen ²
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 19.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** ggf. halbieren, um mundgerechte Stücke zu erhalten. Die **Kartoffeln** auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben, mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



4. Spiegeleier braten

Die **Eier** in der Paprikapfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. abgedeckt zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Avocados** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. **1 Avocado** mit einer Gabel pürieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, die **andere Avocado** in dünne Scheiben schneiden.



2. Paprika rösten

Die **Paprika** jeweils vierteln und entkernen, dann die **Paprikaviertel** noch einmal halbieren und in einer großen (Grill-)Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Dabei die **Paprika** mit einem Pfannenwender flachdrücken, sodass sich ggf. Grillmarken bilden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Burger bauen & servieren

Die **unteren Brötchenhälften** mit dem **Avocadopüree** bestreichen, mit der **Paprika**, den **Avocadoscheiben**, den **Spiegeleiern** und den **Tomaten** belegen und mit den **oberen Brötchenhälften** abschließen. Die **Spiegelei-Burger** mit dem **Röstkartoffelsalat** anrichten und servieren.



3. Avocados vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit 4EL Mayonnaise, 2EL Essig und 2TL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Die fertigen **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, dann mit dem **Dressing** vermengen. Die **Brötchen** ca. 2Min. im Ofen auftoasten. Die **Tomaten** je nach Belieben grob oder fein schneiden.



6. Perfekte Spiegeleier

Damit die Spiegeleier einen festen, leicht knusprigen Rand bekommen, muss die Pfanne zu Beginn gut aufgeheizt sein. Dann werden die Eier in die Pfanne gegeben, die Hitze reduziert und die Eier abgedeckt bis zur gewünschten Konsistenz gebraten. Knuspriger Rand, cremiges Eigelb – hmm!