



„Loaded Fries“ mit Spiegelei

Asia-Style mit Gemüse und Limettendip



30-40min



4 Portionen

Ob daheim oder an der Imbissbude, mit Mayo oder Ketchup – Pommes lieben wir alle! Unsere Köchin Mirte hat sich eine eigene Variante mit vietnamesischem Touch und knackigem Gemüse für zusätzliche Frische ausgedacht. Serviert werden die köstlichen Fritten mit Spiegelei, Limetten-Joghurt-Dip, Chilisauce und frischen Kräutern. Mahlzeit!

Was du von uns bekommst

- 3 Pck. festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt²
- 1 große Gurke
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³
- 10g Koriander & Minze
- 4 Bio-Eier¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

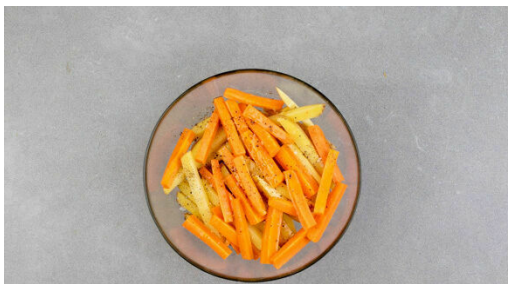
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 769kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 22.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** und **2 Karotten** ggf. schälen und in dünne, pommesartige Stifte schneiden. Mit 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und Pfeffer nach Geschmack gut vermengen.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 20-30Min. im Ofen goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit **1TL Limettenschale**, **1EL Limettensaft**, 2EL Mayonnaise und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



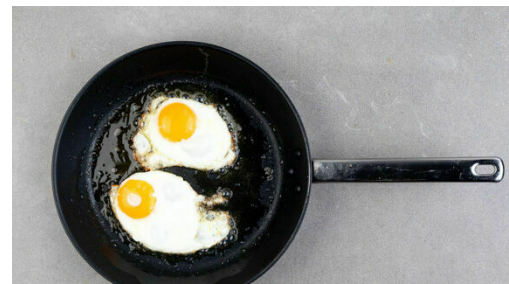
3. Salat vorbereiten

Die **übrige Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Salat fertigstellen

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotten**, die **Gurken** und die **Erdnüsse** mit der **½ der Kräuter** und dem **übrigen Limettensaft** vermengen und den **Salat** mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Spiegeleier braten

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



6. Anrichten und servieren

Die **Kartoffel-Karotten-Pommes** mit dem **Salat** und dem **Spiegelei** anrichten. Nach Belieben mit dem **Limettendip**, der **Sweet-Chili-Sauce**, den **restlichen Kräutern** und dem **Sesam** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.