



„Loaded Fries“ mit Spiegelei

Asia-Style mit Gemüse und Limettendip



30-40min



2 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!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Gurke
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 10g Koriander & Minze
- 2 Bio-Eier ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam ⁴

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

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

Energie 920kcal, Fett 46.0g,
Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 24.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **750g Kartoffeln** und **1 Karotte** ggf. schälen und in dünne, pommeseartige Stifte schneiden. Mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und Pfeffer nach Geschmack gut vermengen. Die **übrigen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



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.



Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 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. Die **½ des Joghurts, 1TL Limettenschale, 1EL Limettensaft**, 1EL Mayonnaise und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren.



In einer mittelgroßen 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.



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.



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.