



Special: Eiersandwich mit Miso-Coleslaw

an Röstkartoffeln mit Sesamöl



ca. 35min



2 Portionen

Dieses Frühstücksrezept ist perfekt für alle, die es schon morgens herzhaft und bodenständig mögen. Was auf den ersten Blick an einen Burger erinnert, ist in Wahrheit ein tolles, fluffiges Sandwich, das dich wunderbar gesättigt und zufrieden in den Tag starten lässt. Darauf finden sich ein leckeres Spiegelei und knackig-cremiger Coleslaw mit einem aromatischen Misodressing, das auch die müdesten Lebensgeister weckt.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 25g Misopaste ⁵
- 1 Gurke
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 2 Burgerbrötchen ²
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ³
- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne mit Deckel

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 774kcal, Fett 39.2g, Kohlenhydrate 83.9g, Eiweiß 19.8g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im vorgeheizten Ofen 18-25Min. knusprig und goldbraun backen.



2. Coleslaw zubereiten

Die **Misopaste** mit 2EL Mayonnaise, 1EL Essig und 1 Prise Salz verrühren. Die **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die **Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurken** und die $\frac{1}{2}$ **des Kohls** gründlich mit dem **Misodressing** vermischen. Der **restliche Kohl** wird für dieses Rezept nicht verwendet.



3. Knoblauchöl anbraten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann in einer kleinen Pfanne mit dem **Sesamöl** und 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 30-60Sek. duftend anbraten. Das **Knoblauch-Sesam-Öl** in eine kleine, hitzefeste Schüssel geben; die Pfanne nicht auswischen.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und am Ende der Backzeit für 2-4Min. zu den **Kartoffeln** aufs Blech geben und aufbacken, dann die **unteren Hälften** mit je 1TL Butter bestreichen. Die fertigen **Kartoffeln** mit dem **Knoblauch-Sesam-Öl** beträufeln.



5. Eier braten & servieren

Die **Eier** ohne weiteres Öl in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in 2-3Min. zu **Spiegeleiern** braten. Die **unteren Brötchenhälften** mit etwas abgetropftem **Coleslaw** und je 1 **Spiegelei** belegen, mit den **oberen Brötchenhälften** abschließen und zusammen mit den **Kartoffeln** und dem **restlichen Coleslaw** servieren.



6. Roter Liebling

Wer auf knallige Farben steht, der kann seinen Frühstücksteller noch mit ein paar roten Akzenten verschönern – und zwar in Form von Tomaten: Sie passen als Tomatenscheiben ins Sandwich, als Kirschtomaten in die Coleslaw-Beilage oder als Tomatenketchup zu den Kartoffeln. Die kommen zwar gewürfelt daher, aber man kann sie natürlich auch zu Pommes schneiden.