



Spiegelei mit pikanten Kartoffeln

und frischem Paprika-Zwiebel-Salat



30-40min



2 Portionen

Unser heutiges Gericht ist perfekt für Tagträumer, denn wir haben uns von der spanischen Küche inspirieren lassen und fühlen uns beim Genuss dieses Essens direkt in eine niedliche Tapasbar am Mittelmeer versetzt. Es gibt, angelehnt an „patatas bravas“, goldbraun gebackene Ofenkartoffeln mit einer rauchig-pikanten Tomatensauce. Daneben thront ein knackiger Paprika-Zwiebel-Salat und auch an „huevos“ – Eier – haben wir gedacht.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Harissa
- 1 Paprika
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Wasserkocher
- mittelgroße Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 12.6g

1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ausreichend Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, davon werden später ca. 100ml benötigt.

4

4. Salat zubereiten

4TL Olivenöl mit 1EL (Weißwein-)Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und mit den **restlichen Zwiebeln** vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit den **Zwiebeln** und dem Dressing vermengen und den **Salat** bis zum Servieren beiseitestellen.

2

2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** in einer mittelgroßen Auflaufform mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Im Ofen 20–25Min. backen, bis sie goldbraun sind, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

5

5. Spiegeleier braten

Die **Sauce** mit Zucker, Salz, 1TL (Weißwein-)Essig oder mehr **Paprikapulver** abschmecken. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3–4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Kartoffeln** mit der **Sauce**, dem **Salat** und den **Spiegeleiern** anrichten und servieren.

3

3. Sauce köcheln

¼ der Zwiebeln in einem mittleren Topf mit 4TL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbräunen. Die **Tomaten**, den **Knoblauch** und **1TL Paprikapulver** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Harissa** und 100ml aufgekochtes Wasser einrühren, aufkochen und 10–15Min. köcheln lassen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger **Harissa** und ggf. mehr Wasser.

6

6. Ai, ai, aioli

Um das rauchige Aroma der pikanten Tomatensauce ein wenig abzumildern, eignet sich zusätzlich ein cremiger Dip. Und was passt zu spanisch inspiriertem Essen besser als Aioli? Die kannst du entweder fertig kaufen oder ruckzuck selber machen: dafür 1 Knoblauchzehe (oder mehr) fein reiben, pressen oder würfeln und mit Mayonnaise nach Geschmack verrühren. Ein Hauch Salz und Pfeffer, fertig!