



Spiegelei auf „Loaded Fries“

Asia-Style mit Gemüse und Limettendip

⌚ 30-40min ⌂ 3 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- 1¼g Zucker
- 37½ml Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäl器
- 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 688kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 19.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** und **1 Karotte** ggf. schälen und in dünne, pommesartige Stifte schneiden. Mit 1½EL Pfanzenöl, ½TL Salz und Pfeffer nach Geschmack gut vermengen.



2. Gemüse rösten

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. Den **Joghurt** mit **1TL Limettenschale, 1EL Limettensaft**, 1½EL Mayonnaise und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Salat fertigstellen

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



5. Spiegeleier braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. **3 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.



3. Salat vorbereiten

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



6. Anrichten und servieren

Die **Kartoffel-Karotten-Pommes** mit dem **Salat** und dem **Spiegelei** anrichten. Nach Belieben mit dem **Limettendip**, ca. **¾ der Sweet-Chili-Sauce**, den **restlichen Kräutern** und dem **Sesam** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.