



## „Loaded Fries“ mit Spiegelei

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!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 2 Gurken
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>3</sup>
- 10g Koriander & Minze
- 4 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 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 Pflanzenöl, 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.



### 3. Salat vorbereiten

Die **übrige Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gurken** 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 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.



### 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.