



„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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 25.3g



1. Gemüse vorbereiten

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



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 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



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. Die **½ des Joghurts**, **1TL Limettenschale**, **1EL Limettensaft**, 1EL Mayonnaise und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Spiegeleier braten

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.



3. Salat vorbereiten

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.



6. Anrichten und servieren

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.