

MARLEY SPOON



Herzhafter Spiegelei-Burger mit Avocado

an Röstkartoffelsalat mit Lauchzwiebeln



ca. 25min



4 Portionen

Avocado und Spiegelei auf Toast ist eine herrlich dekadentes Frühstück – aber wir finden, Luxus kann man sich eigentlich zu jeder Tageszeit gönnen! Deswegen haben wir den Toast fix zu einem Burger umgestylt – mit saftiger gebratener Tomate und einem einfachen, aber schmackhaften Salat aus Röstkartoffeln zaubern wir in Nullkommanix ein köstliches Essen auf den Tisch. Hochklassiger Genuss, ganz unkompliziert – einfach perfekt!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Avocados
- 4 Bio-Eier ¹
- 4 Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 16.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** ggf. halbieren, um mundgerechte Stücke zu erhalten. Die **Tomaten** horizontal halbieren und ggf. den Strunk aus der **oberen Hälfte** entfernen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Spiegeleier braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und abgedeckt in 2-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen **Kartoffeln** und **Tomaten** aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, die **Brötchen** ca. 2Min. im Ofen auftoasten. Die **Kartoffeln** mit dem **Dressing** vermengen.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und die **Tomaten** mit der Schnittseite nach oben auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und den **Knoblauch** auf den **Tomaten** verteilen. Die **Kartoffeln** und die **Tomaten** mit ½TL Salz würzen und im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



5. Burger bauen & servieren

Die **unteren Brötchenhälften** mit dem **Avocadopüree** bestreichen, mit den **Avocadoscheiben**, den **Spiegeleiern** und den **Tomatenhälften** belegen und mit den **oberen Brötchenhälften** abschließen. Die **Spiegelei-Burger** mit dem **Röstkartoffelsalat** anrichten und servieren.



3. Avocados vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit 4EL Mayonnaise, 2EL Essig und 2TL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. **1 Avocado** mit einer Gabel pürieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, die **andere Avocado** in dünne Scheiben schneiden.



6. Perfekte Spiegeleier

Damit die Spiegeleier einen festen, leicht knusprigen Rand bekommen, muss die Pfanne zu Beginn gut aufgeheizt sein. Dann werden die Eier in die Pfanne gegeben, die Hitze reduziert und die Eier abgedeckt bis zur gewünschten Konsistenz gebraten. Knuspriger Rand, cremiges Eigelb - hmm!