



„Loaded Fries“ mit Spiegelei

Asia-Style mit Gemüse und Mayodip



30-40min



2 Personen

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 frischem Gemüse für zusätzliche Vitamine 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 Joghurt⁷
- 1 Minigurke
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 10g Koriander & Minze
- 2 Bio-Eier³
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise³
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Eier (3), Erdnüsse (5), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 887kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 24.9g



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 1-2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und Pfeffer nach Geschmack gut vermengen. Die **übrigen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



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 und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **1/2 des Joghurts** mit 1EL Mayonnaise, **1TL Limettenabrieb**, **1EL -saft** und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Salat fertigstellen

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotten**, die **Gurken** und die **Erdnüsse** mit der **1/2 der Kräuter** und dem **übrigen Limettensaft** vermengen und den **Salat** mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



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 **Spiegeleibern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



3. Salat vorbereiten

Die **übrige Karotte** 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

Das **Kartoffel-Karotten-Pommes** mit dem **Salat** und dem **Spiegelei** anrichten. Nach Belieben mit dem **Limetten-Joghurt-Dip**, der **Sweet-Chili-Sauce**, den **restlichen Kräutern** und dem **Sesam** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.