



## „Loaded Fries“ mit Spiegelei

Asia-Style mit Gemüse und Mayodip



30-40min



3-4 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

- 1,5kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Gurke
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 10g Koriander & Minze
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- 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 692kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 84.1g, Eiweiß 19.5g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** und **2 Karotten** ggf. schälen und in dünne, pommesartige Stifte schneiden. Mit 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und Pfeffer nach Geschmack gut vermengen.



### 2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 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. Den **Joghurt** mit 2EL Mayonnaise, **1TL Limettenabrieb**, **1EL -saft** und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



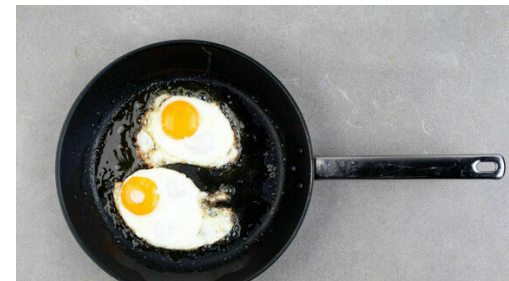
### 3. Salat vorbereiten

Die **übrige Karotte** mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



### 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 großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



### 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.