MARLEY SPOON



„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 [2]
- 2 Gurken
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [3]
- 10g Koriander & Minze
- 4 Bio-Eier [1]
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam [4]

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise [1]
- 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
Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2), **Erdnüsse** (3), **Sesamsamen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 793kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 85.2g, Eiweiß 22.8g



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 sowie 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.