



„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!

- 3 Packungen festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Gurke
- 75g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 10g Koriander & Minze
- 4 Bio-Eier ³
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- 2EL Mayonnaise ³
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 683kcal, Fett 30.2g,
Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 20.4g



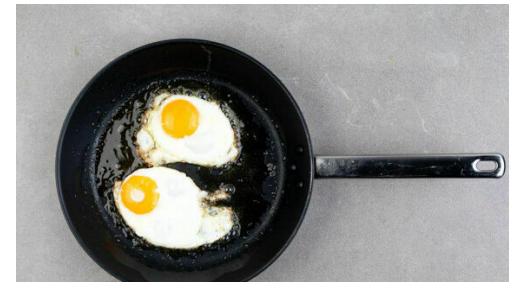
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** und **2 Karotten** ggf. schälen und in dünne, pommeeartige Stifte schneiden. Mit 2EL Olivenöl, 1/2-1TL Salz und Pfeffer nach Geschmack gut vermengen.



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.



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.



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.



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



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.