



Bratkartoffeln indische Art mit Spiegelei

dazu Mangold und Tomaten-Aprikosen-Salat



ca. 35min



3-4 Personen

Die Wandelbarkeit des Eis macht es zu einem populären Gast auf allen Tellern dieser Welt. Heute glänzt es in Form eines Spiegeleis auf unserem indisch inspirierten Bratkartoffelgericht. Die Knollen werden mit Mandeln, würzigem Lauch und duftenden Madrasgewürzen in der Pfanne geröstet und mit einem feinen Kreuzkümmelöl beträufelt. Dazu gibt es einen frischen Salat mit Koriander, Tomaten und getrockneten Aprikosen. Ei, wie fein!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 20g Koriander
- 3 Tomaten
- 100g getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Stangen Lauch
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 4 Bio-Eier ³
- 100g roter Baby Mangold
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

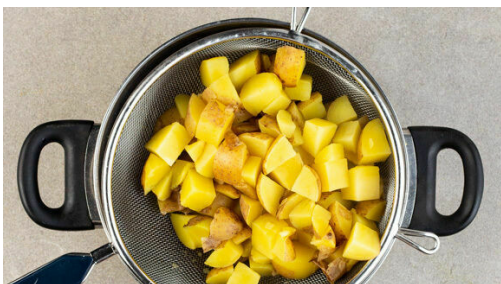
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 20.6g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und bei starker Hitze in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



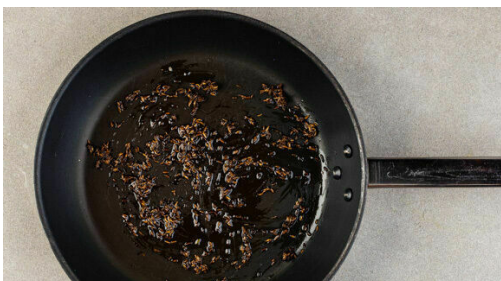
2. Salat zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. 3TL hellen Essig mit 2TL Senf und 2TL Honig verrühren und mit dem **Koriander**, den **Tomaten** und den **Aprikosen** zu einem **Salat** vermengen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden.



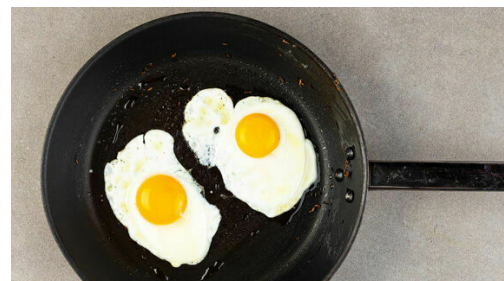
3. Kartoffeln braten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Den **Lauch** in der Pfanne mit 4EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Kartoffeln** dazugeben und 6-8Min. mitbraten. Das **Currypulver** während der letzten Minute zugeben und mitbraten.



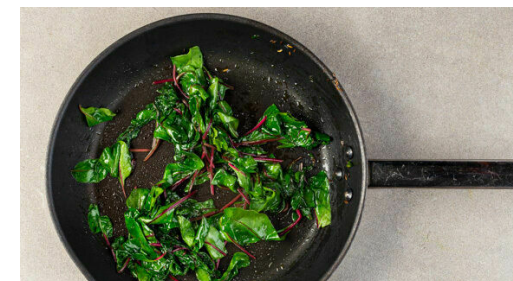
4. Kreuzkümmel anbraten

Den **Kreuzkümmel** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 30-40Sek. anbraten. **Vorsicht**, die **Samen** können schnell zu dunkel werden. Den **Kreuzkümmel samt Öl** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Spiegeleier braten

In derselben 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 und aus der Pfanne nehmen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



6. Mangold garen

Den **Mangold** in der Pfanne mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. garen, bis er zusammenfällt. Die **Bratkartoffeln** mit dem **Mangold** und dem **Salat** auf Teller verteilen. Die **Eier** darauf anrichten, dann mit dem **Joghurt nach Belieben** sowie dem **Kreuzkümmel samt Öl** beträufeln und mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.