

REZEPTE zur Gourmetkiste

Gebratene Süßkartoffeln mit Spiegeleiern

Zutaten:

für 4 Personen

Öl

80 g durchwachsener Speck,
gewürfelt

4 kleine Zwiebeln, gewürfelt

800-1000 g Süßkartoffeln (roh in
Scheiben)

Salz, Pfeffer und

Petersilie

3 Eier



Zubereitung:

ca. 20 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen,
Speckwürfel anbraten

Die Zwiebeln und Süßkartoffeln kurz scharf
anbraten und bei mittlerer Hitze 10 Min. von beiden
Seiten weiter braten lassen.

Alles mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken,
dann etwas Platz in der Pfanne schaffen und die
Eier hineingeben.

Herd ausmachen und die Eier mit der Restwärme
stocken lassen.

Sellerie , Topinambur oder Süßkartoffel-Chips

Zutaten:

Süßkartoffeln

Sellerie

Topinambur

½ Zitrone

Mehl

Gewürze nach Belieben (z.B. Salz,
Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander,
Paprikapulver)

Öl



Zubereitung:

ca. 20-25 Min.

Gemüse waschen, schälen, in dünne Scheiben
schneiden und in Zitronenwasser legen, damit es
nicht braun wird.

Mehl mit den Gewürzen vermengen.

Gemüsescheiben abtropfen und trocken tupfen.

Die Gemüsescheiben in der Mehl-Gewürzmischung
wenden und in der Friteuse bei 175 °C ca. 3 Min.
goldbraun backen.