

Rezept

Brat-Süßkartoffeln mit Spiegelei

Ein Rezept von Brat-Süßkartoffeln mit Spiegelei, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1 Glas Mixed Pickles (330 ml) | 4 EL Mayonnaise |
| 4 EL Naturjoghurt (10 % Fett) | 1 EL Dijon-Senf |
| Salz | Pfeffer |
| 650 g Süßkartoffeln | 6 EL neutrales Pflanzenöl |
| 1 rote Zwiebel | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 4 Stängel Petersilie | 1 TL Kümmelsamen |
| 4 Eier (M) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 - 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Die Mixed Pickles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in klein Würfel schneiden. Diese mit der Mayonnaise, dem Joghurt und dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen und die Würfel darin bei mittlerer Hitze in 10 - 12 Min. goldbraun braten.

3. Inzwischen die rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken.

4. Die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln zusammen mit der Petersilie und dem Kümmel in die Pfanne zu den Süßkartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere 2 Min. braten.

5. In einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen und bei schwacher Hitze 6 - 8 Min. braten, anschließend salzen. Die Spiegeleier mit den Süßkartoffeln auf Tellern anrichten und zusammen mit der Mixed-Pickles-Remoulade servieren.