



Einfache Bratkartoffeln mit Chili-Bohnen & Avocado



Zutaten

Menge	
3 Stiele	Rosmarin, getrocknet
5 EL	Petersilie
	neutrales Öl
	Chiliflocken
1	Zwiebel
100 g	Chili-Bohnen
1 TL	Butter
1	Avocado
1/2	Paprika
70 g	Gouda
	Salz
3 EL	Crème fraîche
1	Ei
400 g	Kartoffeln
	Zimt
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 1958 kJ, 467 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 36 g Fett, 91,9 mg Cholesterin, 6,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Du hast noch gekochte Kartoffeln vom Vortag oder gerade einfach richtig Lust auf knusprige Bratkartoffeln? Dann solltest du unsere leckeren Bratkartoffeln mit Spiegelei, Avocado-Dip und Chili-Bohnen unbedingt einmal ausprobieren! Für unsere Bratkartoffeln kannst du einfach bereits gekochte Kartoffeln nehmen oder noch schnell selbst Kartoffeln schälen und kochen. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln braten wir dann einfach mit Zwiebeln an und würzen das Ganze noch mit Rosmarin und frischer Petersilie. Dazu gibt es einen leckeren Avocado-Dip mit Paprika und Chiliflocken, leckere Chili-Bohnen und ein gebratenes Spiegelei. Falls du nicht so gerne scharf isst, kannst du die Chiliflocken natürlich auch einfach weglassen. Wenn du also Lust auf ein leckeres Rezept mit Bratkartoffeln hast, solltest du unsere knusprigen Bratkartoffeln mit Spiegelei und Avocado-Dip unbedingt ausprobieren!

Step 1:

Zuerst kannst du die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Währenddessen die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Käse kannst du grob reiben.

Step 2:

Für den Dip die Avocado entkernen und mit der Gabel zerdrücken und mit der Crème fraîche vermengen. Dann die Paprikawürfel, Chili, Salz, Pfeffer und Zimt unterheben. Jetzt hackst du die Petersilie grob.

Step 3:

Für die Bratkartoffeln die gekochten Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Nun zum Braten 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten. Zum Schluss die Zwiebeln nochmals kurz mit anschwitzen und alles mit Rosmarin würzen. Auf dem Teller mit Butterflocken und gehackter Petersilie anrichten.

Step 4:

Zum Schluss kannst du noch ein Spiegelei in etwas Öl in einer Pfanne braten. Danach salzen und pfeffern. Zum Servieren den Käse auf dem Teller neben den Bratkartoffeln verteilen und das Ei darauf platzieren. Zum Schluss noch einen Klecks Avocado-Dip und Bohnen daneben anrichten.