



Kartoffel-Bowl mit Spiegelei & Erdnuss-Dressing



Zutaten

Menge

100 g	Maronen
200 g	Junge Erbsen, TK
	Salz
3 EL	Apfelessig
2 EL	Erdnussbutter, cremig
70 g	Erdnüsse
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g	Edamame in der Schale
400 g	Kartoffeln
2	Eier
1/4	Eisbergsalat
2 EL	Zucker
1 Handvoll	Basilikum

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 3915 kJ, 935 kcal, 111 g Kohlenhydrate, 49,2 g Eiweiß, 38,9 g Fett, 238 mg Cholesterin, 16,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Unsere leckere Kartoffel-Edamame-Bowl bringt nicht nur Farbe in deine Küche, sondern schmeckt auch richtig lecker! Die Basis unserer Bowl bildet eine Kartoffel-Erbsen-Mischung. Dazu kommen noch lecker angebratene Maronen, Edamame, Eisbergsalat und ein selbstgemachtes Erdnussbutter-Dressing. Getoppt wird alles noch mit einem perfekt gebratenen Spiegelei und knackigen Erdnüssen. Du hast auch schon Appetit auf unsere Kartoffel-Edamame-Bowl bekommen? Dann lege am besten direkt los! Unsere Bowl ist wirklich einfach nachzumachen und schmeckt super lecker! Probier's unbedingt mal aus, so easy geht's:

Step 1:

Zunächst schälst du die Kartoffeln, dann viertelst du sie oder wüfelst sie für eine kurze Garzeit noch kleiner. Wasser in einem großen Topf zum Sieden bringen, Salz hinzugeben und darin die Kartoffelstücke für ca. 15 Minuten kochen. Anschließend gießt du sie ab.

Step 2:

Die Edamame kochst du in der Schale in einem kleinen Topf in Wasser kurz auf, bis sie bissfest gegart sind. Währenddessen schneidest du die Maronen in mundgerechte Stücke und brätst sie in einer Pfanne mit Öl kurz an. Die Edamameschoten abschöpfen und kurz abkühlen lassen. Jetzt die tiefgekühlten Erbsen im noch heißen Wasser aufkochen und anschließend abgießen. Die etwas abgekühlten Edamame löst du dann aus der Schale. Die gebratenen Maronen aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du 3 Esslöffel Apfelessig mit einem Esslöffel Erdnussbutter, einer Prise Salz und 2 EL Zucker mit einem Stabmixer zu einem Dressing mixen.

Step 4:

In einer Pfanne brätst du die beiden Eier mit etwas Öl zu Spiegeleiern. Währenddessen den Eisbergsalat zupfen und waschen. Anschließend schneidest du ihn in mundgerechte Stücke. Die Erdnüsse mit einem Messer grob hacken.

Step 5:

Zum Anrichten der Bowl gibst du zunächst die Kartoffel-Erbsen-Mischung als Basis in eine Schüssel und drapiert je eine halbe Handvoll Eisbergsalat darauf. Das Spiegelei legst du darauf und würzt das Ganze mit Salz und Pfeffer. Obendrauf kommen jetzt noch die Maronen und Edamame, darüber das Erdnussdressing und zuletzt ein paar Basilikumblätter.