AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	45 Min.	ganzjährig	international

SPIEGELEI

SÜSSKARTOFFEL-RÖSTI MIT SPIEGELEI



Rezept: Christina Hubbeling. NZZ, 24. 9. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Obwohl die Süsskartoffel süsser ist als ihre entfernt verwandte, herkömmliche Kartoffel, erhöht sie den Blutzuckerspiegel langsamer und enthält viele Antioxidanten und mehr Ballaststoffe.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 kg	Süsskartoffel	0.5 TL	Kurkuma-Pulver
1	Roter Peperoncino	3 EL	Rapsöl
4	Frühlingszwiebel	1 EL	Butter
4 EL	Glattblättrige Petersilie	4	Ei
4 EL	Sesamsamen		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Süsskartoffeln waschen, schälen und halbieren. 20 Min. im kochenden Salzwasser garen. Dann abkühlen lassen und mit der Röstireibe raffeln.
2. Peperoncino entkernen und in Streifen schneiden, Frühlingszwiebelringe, gehackte Petersilie, Sesam und Kurkuma unter die Süsskartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Ofen auf 80° C vorheizen.Das Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Süsskartoffelmasse in die Anzahl Personen teilen. Die Portionen flach drücken und im heissen Öl beidseits je ca. 4 Min. knusprig braten.
4. Im vorgeheizten Ofen warm halten. Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen, die Eier darin zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Röstis auf die Teller geben, die Spiegeleier darauflegen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.