

Rezeptidee

Orientalische Bratkartoffeln mit Ei (One Pan)



Zutaten Für 4 Personen

- 350 g festkochende Kartoffel(n)
- 125 g Cocktailtomaten
- 0,50 Bund glatte Petersilie
- 250 g Braune Linsen (Konserven)
- 1 Zwiebel(n)
- 50 g Datteln
- 0,50 TL Salz
- 1 Prise(n) gemahlener schwarzer Pfeffer
- 40 g neutrales Kokosöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 4 Ei(er)

Zubereitung: 30 Min. +45 Min. Zubereitung

Kartoffeln kochen

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen. Am besten am Vortag oder mind. 1 Std. vor der Zubereitung der One-Pan.

Zutaten vorbereiten

Kartoffeln nach Belieben pellen oder mit der Schale in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Datteln längs in Streifen schneiden. Die Linsen mit Salz und etwas Pfeffer sowie den Dattelstreifen mischen.

Zutaten garen

Kokosöl in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten je 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwiebelringe dazugeben und ca. 1 Minute mitrösten. Kreuzkümmel zufügen und ebenfalls kurz anrösten. Die Linsenmischung darübergeben. Darauf vorsichtig nebeneinander die Eier aufschlagen. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Spiegeleier bei geringer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.

Tomaten und Petersilie vorbereiten und die Pfanne servieren

Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und Blätter grob hacken. Die Tomatenhälften und die Petersilie über die Kartoffel-Linsen-Pfanne geben und diese sogleich servieren.