Kräuter-Kartoffelpüree mit Spiegelei und Frühlingsgemüse



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Karotten	3 St.
Kohlrabi	2 St.
Petersilie, frisch	40 g
Schnittlauch, frisch	20 Bund
Butter	80 g
Milch	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Eier	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne

1. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20–25 Min. weich garen. Inzwischen Karotten schälen, Enden entfernen und längs vierteln. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.

2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen und Karotten und Kohlrabi darin ca. 1–2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

3. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und ausdampfen lassen. Mit 50 g Butter und Milch mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter unter das Püree heben.

4. In einer Pfanne 3 EL Butter bei mittlerer Stufe schmelzen und Eier darin aufschlagen. Ca. 4–5 Min. braten, bis das Eiweiß gestockt ist. Spiegeleier aus der Pfanne nehmen und das Gemüse im Bratfett ca. 2–3 Min. durchschwenken. Gemüse mit Püree und Spiegeleiern auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	27 g