

Püree mit Spiegelei



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 437 kcal

- Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

600 g	Kartoffeln
3	Möhren
2	Eier
1 EL	Rapsöl
1 Tasse	Milch (1,5 %)
1 EL	Butter
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer, Muskat
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung

- Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, klein schneiden und in Salzwasser in etwa 15 Minuten weich kochen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und aus den Eiern zwei Spiegeleier braten, salzen.
- Vom Kartoffel-Möhren-Gemüse das Wasser abgießen, mit Milch und Butter grob stampfen, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Püree auf zwei Teller verteilen, je ein Spiegelei obendrauf setzen und großzügig mit Schnittlauch bestreuen.

TIPP: Die Möhren können gegen Kürbis ausgetauscht werden. Das Püree schmeckt auch nur mit Süßkartoffeln.