

Mediterranes Ofengemüse mit Spiegelei



VEGETARISCH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln samt Schale in 1–2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Kartoffeln, die Paprika und die Zwiebeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2 EL Olivenöl, der 1/2 der Gewürzmischung sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15–25 Min. rösten.
3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die Petersilie samt Stängel fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein reiben oder fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Knoblauch und die 1/2 des Limettensafts mit 4 EL Mayonnaise verrühren.
4. Die Bohnen mit der Tomatensoße ca. 3/4 der Petersilie, der restlichen Gewürzmischung sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Ofengemüse auf dem Blech vermengen. Das Gemüse noch 5–8 Min. im Ofen rösten, bis die Bohnen warm sind. Mit einem Löffel 4 Kuhlen im Gemüse formen. Die Eier vorsichtig hineingleiten lassen und 2–3 Min. backen, bis das Eiweiß stockt, das Eigelb aber noch flüssig ist. Das Ofengemüse mit der restlichen Petersilie garnieren und mit dem Knoblauchdip servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 2 Paprika, gelb (ca. 310 g)
- 2 Paprika, rot (ca. 310 g)
- 2 Zwiebeln, rot (ca. 180 g)
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, unbehandelt
- 400 g Tomatensoße mit Kräutern
- 4 Bio-Eier
- 4 EL Mayonnaise, fettreduziert
- 4 TL Cajun-Gewürzmischung
- Salz & Pfeffer
- 10 g Petersilie, frisch



700 kcal
Kalorien



79 g
Kohlenhydrate



29 g
Fett



24 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}