

## Vietnamesische Süßkartoffel-Pommes Bánh-Mì-Style

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



Fritteuse  
Spiralschneider

Ein Bánh Mì ist ein leckeres, vietnamesisches Sandwich. Aber Brotscheiben suchst du hier vergebens. Tatsächlich geht es viel mehr um den Mix aus eingelegten Möhren, Kräutern und Spiegelei, der den Sandwiches ihren frischen Geschmack gibt. Experimente aus der Frittenküche haben ergeben: Auch auf extrakrossen Süßkartoffel-Pommes ist das Topping bánhbrechend gut.

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Süßkartoffel-Pommes

3 Süßkartoffeln  
3 Esslöffel Rapsöl  
1 Esslöffel Sojasauce  
Polenta (zum Panieren der Pommes)  
1 l Frittieröl

#### Für das Topping

3 Möhren  
250 ml Wasser  
1 Esslöffel Salz  
1 Esslöffel Zucker  
60 ml Weißweinessig  
1 Jalapeno  
1/2 Bund Petersilie  
1 Limette  
4 Eier  
1 Esslöffel Rapsöl

#### Für den Miso-Dip

2 Esslöffel Mayonnaise  
1 Esslöffel helle Misopaste  
2 Teelöffel Sojasauce  
1/2 Limette

#### Besonderes Zubehör

- 1 -

Für den Dip Limette auspressen. Limettensaft mit restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.

- 2 -

Möhren schälen und in Spiralen oder Julienne schneiden. Wasser, Essig, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und ca. 1 Minute abkühlen lassen. Möhren in eine Schüssel geben, mit Mischung begießen, abdecken und kaltstellen.

- 3 -

Für die Pommes Süßkartoffeln in breite Stifte schneiden. Mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Rapsöl und Sojasauce vermengen und in Polenta wälzen. Frittieröl auf 190 °C erhitzen. Süßkartoffeln portionsweise ca. 6-8 Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

- 4 -

Rapsöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Stufe erhitzen.

## Vietnamesische Süßkartoffel-Pommes Bánh-Mì-Style

Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig in die heiße Pfanne gleiten lassen. Spiegeleier ca. 2-3 Minuten anbraten. Jalapeno in dünne Scheiben schneiden, Petersilie grob hacken und Limette in Spalten schneiden.

- 5 -

Süßkartoffel-Pommes auf Teller verteilen. Möhren abgießen, abtropfen lassen und mit Petersilie und Jalapeno auf die Pommes geben. Mit je einem Spiegelei toppen und mit Limettenspalten und Miso-Dip servieren.