

Süßkartoffelrösti mit Spiegelei und Bacon - ein herzhaftes 'Guten Morgen'!

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

4 Eier
8 Scheiben Bacon
400 g Süßkartoffeln
4 Esslöffel Kokosmehl
4 Eiweiß
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer
1/4 Teelöffel Muskat
1 Schalotte
4 Esslöffel Pflanzenöl

Wenn in der Pfanne krosser Bacon vor sich hin brät und ein Spiegelei daneben die ersten Blasen wirft, heißt es aufstehen! Wem das als Hallo-Wach-Frühstück noch nicht reicht, für den gibt es als letzte Motivationspritze eine knusprige Süßkartoffelrösti dazu. Ein herzhafter Wakeup Call, für den man morgens gern die Bettdecke beiseite schiebt und schnell in die Küche spurtet.

Wie du Spiegelei und Süßkartoffel perfekt zubereitest, erfährst du hier:

- 1 -

Für die Rösti Süßkartoffeln schälen und raspeln. Mit Eiweiß, Kokosmehl, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen.

- 2 -

Schalotte schälen und fein würfeln. In 1 Esslöffel Öl glasig dünsten und zu den Süßkartoffeln geben.

- 3 -

Masse zu 4 flachen, runden Rösti formen und in restlichem Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Nach 5 Minuten wenden und erneut 5-10 Minuten braten.

- 4 -

Bacon in eine zweite, kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 5 -

Eier aufschlagen und vorsichtig auf den Pfannenboden gleiten lassen. Spiegeleier ca. 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Ei auf ein Rösti legen und mit 2 Scheiben Bacon toppen.