



## „Eggs in a Basket“ nach Marios Art

### Zutaten (für vier Portionen):

#### **Eggs in a Basket**

300 g mehligkochende Kartoffeln, roh  
Salz  
200 g festkochende Kartoffeln, vorgekocht  
Rosmarin  
Bohnenkraut  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Paprikapulver edelsüß  
Öl zum Einfetten  
4 Eier  
Schnittlauch

#### **Sauce**

1 Zwiebel  
Öl zum Braten  
1 gelbe Paprika  
1 Dose Baked Beans (etwa 400 g)  
Bohnenkraut  
Geräucherte Chilisauce  
Petersilie  
1 Tomate

### Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die rohen Kartoffeln schälen und fein raspeln, in eine Schale geben, salzen und durchkneten. 10 bis 15 Minuten stehenlassen, sodass das Zellwasser austritt. Die Kartoffeln dann gründlich auspressen und in eine weitere Schüssel geben, die Flüssigkeit einen Moment stehenlassen. Die vorgekochten Kartoffeln grob reiben und zu den rohen Kartoffeln geben. Die Kartoffelflüssigkeit in einem Schwung abgießen und die abgesetzte Stärke am Schüsselboden zu den Kartoffeln geben. Mit fein gehacktem Rosmarin, Bohnenkraut, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver würzen und gründlich vermischen. Portionsweise in gefettete, ofenfeste Förmchen oder Tassen geben und fest an die Seitenwände pressen, sodass ein Hohlraum in der Mitte bleibt. Bei 200 Grad backen, bis die Kartoffeln gebräunt sind, das sollte etwa 20 bis 30 Minuten dauern.

Für die Sauce die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Die Paprika entkernen, würfeln und mit anschwitzen. Die Baked Beans dazugeben und mit gehacktem Bohnenkraut und Chilisauce verfeinern. Bei niedriger Temperatur etwas ziehen lassen.

Wenn die Kartoffeln knusprig sind, jeweils ein Ei in die Vertiefungen schlagen. Erneut in den Ofen geben und das Ei bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen.



Die Petersilie grob hacken und die Tomate würfeln. Kurz vor dem Anrichten mit in die Sauce geben. Schnittlauch fein schneiden, auf die Eggs in a Basket geben und zusammen mit der Sauce servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

321 kcal – 15 g Fett – 19 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch, glutenfrei und laktosefrei.**