

Strammer-Süßkartoffel-Max mit Spinat

Zutaten für 4 Personen:

1 große Süßkartoffel (ca. 650 g)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL Chiliflocken
500 g Baby-Spinat oder TK-Blattspinat
2 Knoblauchzehen
4 EL BUTARIS Butterschmalz
frisch geriebene Muskatnuss
100 g Frühstücksspeck
4 Eier (Größe M)
1 Avocado
1 EL Zitronensaft
Backpapier



Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen und schräg in 4 Scheiben (ca. 2 cm dick) schneiden. Süßkartoffelscheiben mit Öl bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken bestreuen.
2. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250 °C/ Umluft: 225 °C/ Gas: s. Hersteller), auf der zweiten Schiene von oben, 10–15 Minuten backen.
3. Inzwischen Spinat waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und hacken.
4. 3 EL BUTARIS Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat warm stellen.
5. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 EL BUTARIS Butterschmalz in der Speckfett Pfanne erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen. Die Kartoffelscheiben jeweils mit Avocado, Speck und Spiegeleiern belegen. Mit dem Spinat auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte: pro Portion ca.

Fett	49 g
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	16 g
Brennwert	690 kcal / 2890 kJ