Überbackene Süßkartoffeln mit Spiegelei

Die überbackenen Süßkartoffeln mit Spiegelei sind ein leckeres vegetarisches Rezept. Die gesunde Speise gelingt ohne großen Aufwand.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 1,8 h

Gesamtzeit: 1,9 h

Zutaten

2 Stk.	Süßkartoffeln
4 Stk.	Eier
2 Stk.	Tomaten
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **überbackenen Süßkartoffen mit Spiegelei** den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die gründlich gewaschenen Süßkartoffeln im Backofen zirka 45 Minuten garen.

2. Jetzt die Süßkartoffeln der Länge nach in der Mitte durchschneiden. Etwas Fruchtfleisch entfernen, eine kleine Mulde bilden. Das Fruchtfleisch später als Beilage verwenden.

3. Vorsichtig je ein Ei in eine Hälfte schlagen. Abschließend eine halbierte Tomate darauf setzen, salzen und pfeffern. Im Ofen zirka 15-20 Minuten überbacken. Nach Belieben vor dem Servieren mit frisch gehackten Kräutern garnieren.

Tipp