

Butternut Kürbis Kartoffel Bowl mit Linsen und Spiegelei



Zutaten für 2 Personen

- ca. 400–500 g Butternut-Kürbis
- 400 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebel
- 250 g Linsen (vorgegart, abgetropft)
- 2 Eier

Außerdem

- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Etwas Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung

- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Butternut-Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
- Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- Rote Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
- Kürbis, Kartoffeln und Zwiebeln auf ein Backblech geben.
- Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Alles gut vermengen und im Ofen 30–40 Minuten backen, bis das Gemüse weich und goldbraun ist.
- Währenddessen die Linsen aus der Dose abtropfen lassen.
- Linsen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.
- Linsen 1–2 Minuten vorsichtig erwärmen (nicht kochen).
- Ei als Spiegelei braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Geröstetes Gemüse und Linsen gleichmäßig auf Schüsseln verteilen.
- Spiegelei daraufsetzen.
- Nach Wunsch mit frischem Schnittlauch bestreuen und servieren.