

# Spiegelei mit Orangen-Tomaten, Linsen und Speck

## Für 4 Personen

### Für die Linsen:

100 g rote Linsen	Salz	70 g geräucherter Speck
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Möhre
1 Lauchzwiebel	2 Kartoffeln	15 g Tomatenmark
250 ml Geflügelbrühe	2 kleine Gewürzgurken	1 TL Essig
1 TL Orangenschale	1 TL Senf	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, gemahlen		

### Für die Orangen-Tomaten:

6 Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	50 g Zucker
6 EL Essig	2 TL Ingwersaft	Saft und Schale Bio-Orange
1 EL Tomatenketchup	2 EL Tomatenmark	1 EL Sweet Chili Sauce
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	1 TL frischer Majoran	

### Für das Spiegelei:

1 EL Olivenöl	4 Eier	Salz, Pfeffer
6 dünne Scheiben Speck		

Linsen in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Speck in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre, Lauchzwiebel und Kartoffeln putzen, waschen und alles, getrennt voneinander fein würfeln. Speck und Zwiebeln anbraten. Möhren und Kartoffeln zugeben. Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Minute schmoren. Mit Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Linsen unterrühren und weitere ca. 3 Minuten dünsten. Gewürzgurke, Lauchzwiebel und Knoblauch untermischen. Mit Essig, Orangenschale, Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten waschen und trockenreiben. Öl erhitzen. Tomaten darin anbraten, bis die Haut aufplatzt. Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Haut abziehen. Zucker im Bratöl karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen. Ingwersaft, Orangensaft und -schale, Ketchup, Tomatenmark und Chilisauce unterrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Nelken, Piment und Cayennepfeffer würzen. Tomaten und Majoran zufügen und alles ca. 4 Stunden marinieren lassen. Öl sanft erhitzen, Eier darin zu Spiegeleiern braten. Das Eigelb sollte dabei noch weich sein. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Linsen auf vier Tellern anrichten. Je 1 Spiegelei vorsichtig darauf setzen. Mit Tomaten und Speckscheiben anrichten. Nach Belieben und Saison, mit Kräuter-, Spinat-, oder Feldsalat servieren.

Jörg Sackmann 06. November 2012