



Gemüse und Spiegelei Picadillo-Style

mit Basmatireis und Koriander



ca. 20min



2 Personen

Wir lieben mexikanisch inspirierte Aromen! Koriander, Limette, Jalapeño ... Mehr braucht es unserer Meinung nach kaum für ein rundum gelungenes, erfrischendes Gericht. Wir verarbeiten diese Zutaten heute gemeinsam mit verschiedenem Gemüse zu einer tomatigen Gemüsepfanne im Picadillo-Style und servieren das Ganze zusammen mit einem leckeren Spiegelei auf fluffigem Basmatireis. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Bio-Eier¹
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 642kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 90.9g, Eiweiß 19.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ der Chilischote** in feine Ringe schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** von den **Stängeln** zupfen und die **Stängel** grob schneiden.



4. Spiegeleier braten

In einer zweiten mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Gemüse verfeinern

Inzwischen die **Tomate** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Limettensaft**, 150ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und aufkochen, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. einköcheln lassen. Die **Tomaten** und 1 kräftige Prise Zucker unterheben und ca. 1Min. erwärmen.



3. Gemüse braten

Den **Knoblauch**, die **Chiliringe**, die **Korianderstängel**, das **Tomatenmark** und die **½ der Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Den **Gemüsemix** dazugeben und in 5-7Min. weich braten.



6. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter** fein schneiden. Das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller verteilen, das **Gemüse** und die **Spiegeleier** darauf anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.