



Tacos mit „Huevos Tirados“ und Feta

mit Bohnenpüree und Rotkohlsalat



ca. 25min



2 Personen

„Huevos Tirados“, was übersetzt so viel heißt wie „geworfene Eier“, ist ein typisch mexikanisches, herrlich herzhaftes Frühstück, das selbst die größten Morgenmuffel munter macht. Die Tacos mit ihrer Füllung aus pikant gewürztem Rührei mit Tomate und Jalapeños, cremigem Bohnenpüree, Rotkohlsalat mit Limette und aromatischem Koriander samt dem Topping aus salzig-frischem Feta schmecken aber eigentlich zu jeder Tageszeit!

- 1 Dose Bio-Bohnenmixin
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Rotkohl
- 10g Koriander
- 2 Bio-Eier ³
- 8 Minitortillas mit Mais ¹
- 50g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

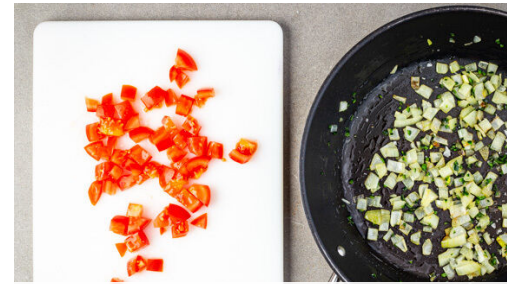
Energie 791kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 32.9g



Die **Bohnen samt Flüssigkeit** mit der **Gewürzmischung** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann bei niedriger Hitze 5-8Min. einköcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist, dabei gelegentlich umrühren. Die **Bohnen** im Topf grob zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Tomaten** in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und 3-4Min. mitbraten. Die **Eier** mit 2EL Milch und der **restlichen Limettenschale** verquirlen, dann in die Pfanne geben, mit den **Tomaten** vermengen und ca. 3Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Zwiebeln** und die **Chiliwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–6Min. weich braten. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden.



Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Wer eine Mikrowelllle hat, kann auch jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W für 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Limettensaft**, der **½ der Limettenschale**, ½EL Olivenöl, 1EL Essig und ½TL Salz vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **½ des Korianders** mit dem **Salat** vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.



Die **Bohnen** auf den **Tortillas** verteilen, dann die **Eier-Tomaten-Mischung** gefolgt von dem **Rotkohlsalat** darauf anrichten und den **Feta** mit den Fingern darüber zerkrümeln. Die **Tacos** mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.