



Special: Egg Florentine mexikanische Art mit Süßkartoffel-Bohnen-Gemüse



ca. 30min



3-4 Personen

Egg Florentine ist die elegante Schwester von Egg Benedict – statt auf Bacon ruht das Ei auf einem Bett aus tiefgrünem Spinat. Unsere Variante bringt einen aufregenden Twist an den Frühstückstisch: Das Fundament bilden gebackene Süßkartoffeln, das Ei wird in eine cremige Sauce mit Chipotle und Limetten gehüllt und von einem saftigen Karotten-Bohnen-Gemüse begleitet. Der Spinat ist auch hier mit dabei – doppelt hält besser!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 2 Tomaten
- 2 gelbe Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 4 Bio-Eier ³
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 100g Babyspinat

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- kleiner Topf
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 835kcal, Fett 47.5g,
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 21.3g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und mehrfach mit einer Gabel oder einem scharfen Messer einstechen. Mit 4EL Olivenöl bepinseln, jeweils mit 1 Prise Salz würzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen in 30-35Min. goldbraun und gar backen.



4. Sauce anrühren

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Limettenschalen** abreiben, dann **eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Crème fraîche** mit den **eingeweichten Chiliflocken** und der **Limettenschale** verrühren und mit **Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Chiliflocken** in 4EL heißem Wasser einweichen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



3. Gemüse köcheln

Die **Karotten** und die **Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei niedriger Hitze ca. 1Min. braten und mit 4EL Wasser ablöschen. Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, den **Knoblauch**, 1EL Ketchup und 1 kräftige Prise Salz zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 2TL hellem Essig abschmecken.



6. Spinat mitgaren

Zwei Handvoll Spinat beiseitelegen, den **restlichen Spinat** unter die **Bohnen** mengen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Eier** halbieren. Das **Bohnen-Gemüse**, die **Eier** und den **übrigen Spinat** auf den **Süßkartoffeln** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.