



Spiegelei und Gemüse Picadillo-Style

mit Vollkornreis und Koriander



ca. 25min



3-4 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 lockerem Vollkornreis. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 4 Bio-Eier¹
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Zitruspresse

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 640kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 18.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in 4 Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** von den **Stängeln** zupfen und die **Stängel** grob schneiden.



4. Spiegeleier braten

In einer zweiten großen Pfanne 2EL 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 das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Gemüse verfeinern

Inzwischen die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Limettensaft**, 300ml Wasser und das **Brühgewürz** 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 **1/2 der Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.