



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 und Kreuzkümmel zu einer tomatigen Gemüsepfanne im Picadillo-Style und servieren das Ganze zusammen mit einem leckeren Spiegelei auf lockerem Vollkornreis. Guten Appetit!

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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.



Inzwischen die **Tomaten** in ca. 1 cm 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.



Den **Knoblauch**, die **Chiliringe**, die **Korianderstängel**, das **Tomatenmark** und die **½ des Kreuzkümmels** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Den **Gemüsemix** dazugeben und in 5-7Min. weich braten.



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