



Spiegelei und Gemüse Picadillo-Style

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

- 150g Express-Naturreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Tomate
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 18.9g



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.



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. **Tip:** 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 **Tomate** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Den **Limettensaft**, 150ml Wasser und die **½ des Brühwürzes** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.