



Suppe im „Huevos Rancheros“-Style

mit Süßkartoffeln und Paprika



ca. 30min



2 Portionen

Für dieses Gericht haben wir einen langen Blick auf die mexikanischen „Huevos Rancheros“ geworfen: ein leckeres Eigericht mit immer wechselnden Zutaten. Und warum sollte man so etwas nicht auch als Suppe zubereiten können? Also gibt es heute eine mexikanisch inspirierte Suppe mit Paprika, Karotten und Süßkartoffeln, die mit Gewürzen verfeinert, cremig püriert und dann mit gekochten Eiern und Tortillachips serviert wird. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Tortillas²
- 2 Bio-Eier¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können ebenfalls zu Chips gebacken werden und eignen sich als Fernseh-Snack.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 18.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ebenso große Stücke schneiden. Die **Süßkartoffel samt Schale** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



4. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



2. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Süßkartoffeln** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung** und die **½ des Brühgewürzes** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



5. Suppe pürieren

Sobald das **Gemüse** weich ist, die **Suppe** vom Herd nehmen und 1EL Essig einrühren. Die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser zufügen. Die **Eier** halbieren und auf der **Suppe** anrichten, einige **Tortillachips** darüberkrümeln und die **restlichen Chips** dazu servieren.



3. Suppe köcheln

300ml Wasser angießen, einen Deckel auflegen und das **Gemüse** in 12-14Min. weich köcheln. **4 Tortillas** in chipsartige Dreiecke schneiden, mit 2EL Olivenöl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen in 4-6Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



6. Käse gefällig?

„Echte“ Huevos Rancheros sind keine Suppe, sondern ein Frühstücksgericht, in dem oft Feta eine Rolle spielt. Falls du noch welchen im Kühlschrank hast, eignet auch er sich zerkrümelt wunderbar als cremig-salzige Garnitur für unsere Suppe.