



## Egg Florentine mexikanische Art

mit Süßkartoffel und Karotten-Bohnen-Gemüse



ca. 30min



2 Portionen

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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Tomate
- 1 gelbe Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Crème fraîche<sup>2</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 21.9g



### 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 2EL 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.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **½ der Chiliflocken** in 2EL heißem Wasser einweichen. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 3. Gemüse köcheln

Die **Karotten** und die **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei niedriger Hitze ca. 1Min. braten und mit 2EL Wasser ablöschen. Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 2TL Ketchup und 1 Prise Salz zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1TL hellem Essig abschmecken.



### 4. Sauce anrühren

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



### 5. Eier kochen

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



### 6. Spinat mitgaren

Eine Handvoll **Spinat** beiseitelegen, den **restlichen Spinat** unter die **Bohnen** mängen 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.