



Egg Florentine mexikanische Art

mit Süßkartoffel und Karotten-Bohnen-Gemüse



ca. 30min



4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 2 Tomaten
- 2 gelbe Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 839kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 21.4g



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 4EL 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.



4. Sauce anrühren

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



2. Zutaten vorbereiten

Die **Chiliflocken** in 4EL heißem Wasser einweichen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Eier kochen

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



3. Gemüse köcheln

Die **Karotten** und die **Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei niedriger Hitze ca. 1Min. braten und mit 4EL Wasser ablöschen. Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 1EL Ketchup und 1 kräftige Prise Salz zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 2TL hellem Essig abschmecken.



6. Spinat mitgaren

Zwei Handvoll Spinat beiseitelegen, den **restlichen Spinat** unter die **Bohnen** mengen 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.