



## Huevos Rancheros mit Bohnen und Mais

dazu Guacamole und Tortillachips



20-30min



2 Personen

In Mexiko ist dieses Gericht ein Klassiker und wird gerne zum Frühstück genossen. Wir finden: Es schmeckt einfach zu jeder Tageszeit köstlich! Auf einem würzigen Bohnenragout mit Paprika und Mais servierst du ein Spiegelei, als Begleiter leckere Guacamole und knusprig gebackene Tortillachips. ¡Buen provecho!



## Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 2 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

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

### Kochtipp

Die restlichen passierten Tomaten z. B. für eine Nudelsauce verwenden.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 938kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 29.4g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** vierteln, entkernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben.



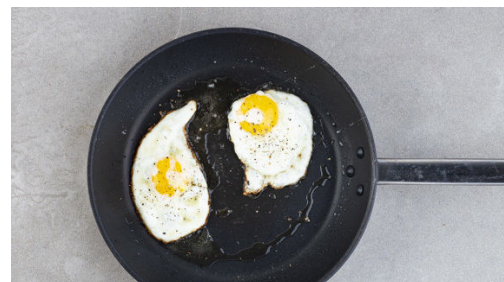
### 4. Tortillachips backen

**4 Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und in 7-8Min. zu knusprigen **Tortillachips** backen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Tortillachips** zubereiten.



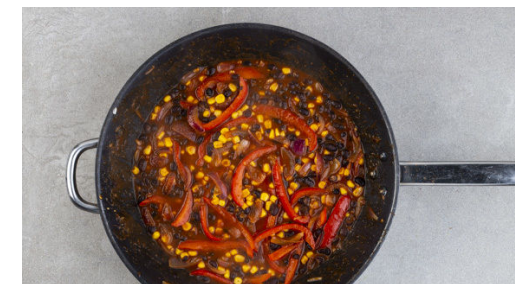
### 2. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich sind.



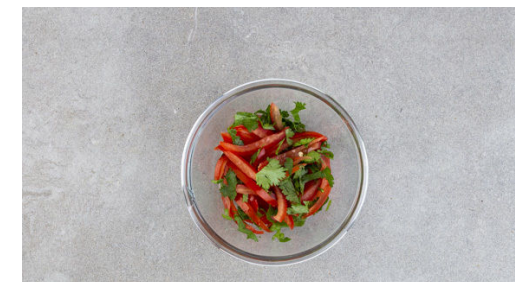
### 5. Eier braten

In einer weiteren mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in das warme Öl gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Bohnen zugeben

Die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der **1/2 der passierten Tomaten** zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das **Gemüse** zum Kochen bringen und ca. 5Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Salsa zubereiten

Die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Ca. **2/3 des Korianders** mit den **Tomaten**, 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Das **Bohngengemüse** mit den **Spiegeleiern**, der **Guacamole**, der **Salsa** und den **Tortillachips** anrichten, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.