



Huevos Rancheros mit Bohnen und Mais

dazu Guacamole und Tortillachips



20-30min



3-4 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

- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Dosen Mais
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Packung Tortillas¹
- 4 Bio-Eier³
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 866kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 28.3g



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 **Tomaten** vierteln, entkernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben.



4. Tortillachips backen

Die **Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 3-4EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und in 7-8Min. zu knusprigen **Tortillachips** backen.



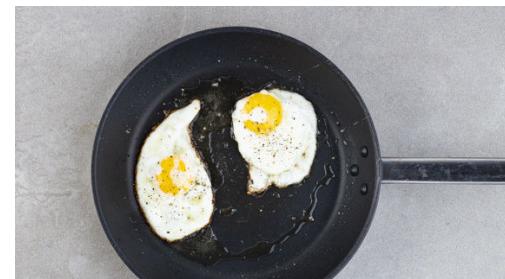
2. Gemüse braten

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



3. Bohnen zugeben

Die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen und mit den **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.



5. Eier braten

In einer weiteren großen Pfanne 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in das warme Öl gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleieren** braten. Mit 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 **Bohnengemüse** mit den **Spiegeleieren**, der **Guacamole**, der **Salsa** und den **Tortillachips** anrichten, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.