



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!

- 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 Tortillas ¹
- 4 Bio-Eier ³
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Guacamole

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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.



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 **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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.



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.