



„Huevos Tirados“ und Feta

im Wrap mit Bohnenpüree und Rotkohl



ca. 25min



2 Portionen

„Huevos Tirados“, was übersetzt so viel heißt wie „geworfene Eier“, ist ein typisch mexikanisches, herrlich herhaftes Frühstück, das selbst die größten Morgenmuffel munter macht. Die Tortillas mit ihrer Füllung aus pikant gewürztem Rührei mit Tomate und Jalapeños, cremigem Bohnenpüree, Rotkohlsalat mit Limette und aromatischem Koriander samt dem Topping aus salzig-frischem Feta schmecken aber eigentlich zu jeder Tageszeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Rotkohl
- 10g Koriander
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Tortillas ²
- 50g Feta ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

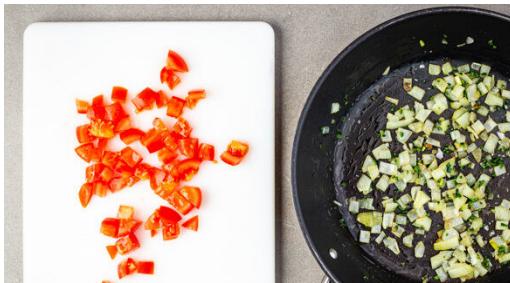
Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 26.9g



1. Bohnen köcheln

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** mit der **Gewürzmischung** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann bei niedriger Hitze 5-8Min. einköcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist, dabei gelegentlich umrühren. Die **Bohnen** im Topf grob zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Zwiebeln** und die **Chiliwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. weich braten. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden.



3. Salat zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Limettensaft**, der **½ der Limettenschale**, **½EL Olivenöl**, **1EL Essig** und **½TL Salz** vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **½ des Korianders** mit dem **Salat** vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.



4. Eier garen

Die **Tomaten** in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und 3-4Min. mitbraten. Die **Eier** mit **2EL Milch** und der **restlichen Limettenschale** verquirlen, dann in die Pfanne geben, mit den **Tomaten** vermengen und ca. 3Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Wer eine Mikrowelle hat, kann die **4 Tortillas** auch aufeinanderstapeln und bei 800W für 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



6. Anrichten und servieren

Die **Bohnen** auf den **Tortillas** verteilen, dann die **Eier-Tomaten-Mischung** gefolgt von dem **Rotkohlsalat** darauf anrichten und den **Feta** mit den Fingern darüber zerkrümeln. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.