



Huevos Rancheros! Mexikanisches Eiergericht

mit Hirtenkäse, schwarzen Bohnen und Süßkartoffel



HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es außerdem schaffen, gleichzeitig süßlich und würzig-aromatisch zu schmecken.



Ei



schwarze Bohnen



Hirtenkäse



Süßkartoffel



Tomatenmark



stückige Tomaten



Gewürzmischung "HelloMexico"



Babypinac



rote Zwiebel



Limette



saure Sahne

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Unsere Köche haben das mexikanische Gericht Huevos Rancheros für Dich mitgebracht. In Mexiko werden die in Tomatensoße pochierten Eier schon zum Frühstück gegessen. Traditionell gibt es Maistortillas dazu. Wir haben uns für **glutenfreie** und gesunde Süßkartoffelscheiben entschieden. Serviert mit saurer Sahne, Limettensaft und Hirtenkäse sind die **ballaststoffreichen** Huevos Rancheros der perfekte Ausklang nach einem erlebnisreichen Tag.

Wasche **Obst** und **Spinat** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), ein **Sieb** und **1 kleine Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in dünne Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben in einer großen Schüssel mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Süßkartoffelscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 – 25 Min. backen.



4 EI ER POCHIEREN

Anschließend **Bohnen** und $\frac{3}{4}$ vom **Spinat** untermischen, **Deckel** aufsetzen und 1 Min. warten, bis der **Spinat** zusammenfällt.

Soße erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2 [3|4] Mulden in die **Soße** drücken, **Eier** einzeln aufschlagen und jeweils in die Mulden geben. Abgedeckt je nach gewünschter Garstufe 2 – 5 Min. köcheln lassen.



2 SOSSE VORBEREITEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. braten.

In der Zwischenzeit **schwarze Bohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.



5 SAURE SAHNE VERFEINERN

Limette in Spalten schneiden.

Saure Sahne in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Geschmack **Limettensaft** abschmecken.



3 SAUCE KOCHEN

Tomatenmark zu den **Zwiebeln**

geben, ca. 1 Min. mit anbraten und mit **Gewürzmischung**, vorbereiteter **Gemüsebrühe*** und **stückigen Tomaten** ablöschen.

Tomatensoße ca. 10 Min. köcheln lassen mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelscheiben auf Teller verteilen und **Tomatensoße** mit **pochierten Eiern** daneben anrichten.

Hirtenkäse darüberbröseln, restliche **Spinatblätter** daraufgeben, mit **Limettensaft** beträufeln und mit einem Klecks **saurer Sahne** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (mittel)	1 (groß)
rote Zwiebel DE	1	1	2
schwarze Bohnen (Pkg.)	½ ☉	¾ ☉	1
Tomatenmark	70 g	70 g	70 g
Gewürzmischung "HelloMexico"	4 g	6 g	8 g
stückige Tomaten (Pkg.)	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Ei 2)	2	3	4
Limette	1	1	1
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Hirtenkäse 5)	150 g	150 g	150 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Gemüsebrühe*	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2904 kJ/694 kcal
Fett	4 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	63 g
– davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	4 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!