

Rezept

Tex-Mex-Spiegeleier

Ein Rezept von Tex-Mex-Spiegeleier, am 19.06.2024

Zutaten

| | |
|--|--|
| 120 g geraspelter Hartkäse (z. B. Emmentaler) | 1 Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 1 kleine Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht) |
| 1 kleine Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht) | 2 EL Öl |
| Salz | Pfeffer |
| 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel | 1/2-1/2 TL Chilipulver |
| 250 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak) | 8 Eier |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 27 g F, 25 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Käseraspel in 2 Kreisen (à ca. 16 cm Ø) auf das Backpapier streuen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen, bis sie geschmolzen sind. Die Käsekreise aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Noch warm in Dreiecke zu Cheese-Nachos schneiden.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Bohnen und den Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Bohnen und Mais dazugeben und unter Rühren 3 - 4 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver würzen. Passierte Tomaten hinzufügen, alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Währenddessen übriges Öl in zwei beschichteten Pfannen erhitzen. Die Eier darin zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Die Spiegeleier mit Tex-Mex-Sauce und Cheese-Nachos servieren.