Tex-Mex-Spiegeleier aus dem Thermomix®

© Tex-Mex-Spiegeleier - Rezepte mit Herz

30 Min.

leicht

4 Portionen

Ein deftiges, herzhaftes und einfaches Familienrezept!

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche.** Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen - schaut am besten gleich mal rein! Es erwarten euch schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag - maximal 2,50 € pro Portion!

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**100 g**	Bergkäse
☐	**1**	Zwiebel
☐	**2 Zehe/n**	Knoblauch
☐	**10 (+1 EL) g**	Olivenöl
☐	**1**	Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)
☐	**1**	Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
☐	**1 TL**	Chili-con-Carne-Gewürz
☐	**1**	Dose stückige Tomaten (400 g)
☐	**4**	Tortillas (Fertigprodukt)
☐	**4**	Eier
☐	**4 Zweig/e**	Koriander oder glatte Petersilie
☐		Salz
☐		Pfeffer

Zubereitung

1. Käse in grobe Stücke schneiden, im Mixtopf 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern und umfüllen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel halbieren und beides im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 10 g Öl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
3. Inzwischen Bohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mais abgießen, abtropfen lassen. Beides mit Chili-con-Carne-Gewürz und Tomaten in den Mixtopf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. Inzwischen Tortillas nacheinander in einer Pfanne pro Seite ca. 1 Min. erhitzen. Herausnehmen, je 25 g Käse darauf verteilen und aufrollen. Rollen in die Pfanne legen, Deckel auflegen und ca. 5 Min. auf niedriger Stufe erhitzen, bis der Käse schmilzt.
5. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin 4 Spiegeleier braten. Koriander oder Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken.
6. Bohnen-Mais-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spiegeleier daraufgeben, mit Kräutern bestreuen. Tortilla-Rollen in Scheiben schneiden und dazu servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 580 kcal – 30 g E – 22 g F – 59 g KH