

## 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

- |                          |                     |                                          |
|--------------------------|---------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>100 g</b>        | Bergkäse                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>            | Zwiebel                                  |
| <input type="checkbox"/> | <b>2 Zehe/n</b>     | Knoblauch                                |
| <input type="checkbox"/> | <b>10 (+1 EL) g</b> | Olivenöl                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>            | Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht) |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>            | Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)         |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 TL</b>         | Chili-con-Carne-Gewürz                   |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>            | Dose stückige Tomaten (400 g)            |
| <input type="checkbox"/> | <b>4</b>            | Tortillas (Fertigprodukt)                |
| <input type="checkbox"/> | <b>4</b>            | Eier                                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>4 Zweig/e</b>    | Koriander oder glatte Petersilie         |
| <input type="checkbox"/> |                     | Salz                                     |
| <input type="checkbox"/> |                     | 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