

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