

# MARLEY SPOON



## Saftige Huevos Rancheros

mit Eiern und Kichererbsen



30-40Min.



2 Personen

Dieses Gericht kommt aus der einfachen, bürgerlichen Küche Mexikos und wird traditionell zum Frühstück serviert. Übersetzt bedeutet der Titel „Eier nach Farmer Art“ und dank der Eier ist es reich an Proteinen und lässt dich fit in den Tag starten - aber wir lieben es auch zum Mittag- oder Abendessen und du wirst ebenfalls begeistert sein!

## Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Mozzarella <sup>7</sup>
- 1 Packung gemahlene Kreuzkümmel
- 1 Packung geräucherte Paprika
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Packung Eier <sup>3</sup>
- 1 rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 825.0kcal, Fett 37.5g, Eiweiß 36.7g, Kohlenhydrate 75.8g



### 1. Zucchini raspeln

Die Enden der **Zucchini** abschneiden und mit einer Küchenreibe grob raspeln, überschüssige Flüssigkeit auswringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Käse** und die **Kichererbsen** gut abtropfen lassen.



### 4. Füllung fertigstellen

Die **Kichererbsen** mit einer Gabel grob zerdrücken, dann mit der **gebratenen Zucchini** mischen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Zucchini anbraten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf hoher Hitze für ca. 1-2Min. anbraten, dann **1/4** für später aus der Pfanne nehmen. Die **Zucchini** zu den **restlichen Zwiebeln** geben und für weitere ca. 5-6Min. mitbraten. **Nach Geschmack** mit dem 1-2Prisen des **Gewürz**, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Tortillas belegen

Den **Mozzarella** auseinander zupfen. Nun mit der  **Hälfte der Tortillas** je **zwei Stück** überlappend auf ein Backblech legen und gleichmäßig mit **Zucchini-Gemüse** und **Mozzarella** belegen, sodass in der Mitte eine kleine Vertiefung für die **Eier** entsteht.



### 3. Salsa mischen

Inzwischen den Grillofen auf 250°C vorheizen. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** entsaften, den **Rest** in **Spalten** schneiden. Die **Tomaten** fein würfeln und mit **restlichen Zwiebelwürfeln** aus **Schritt 2**, Salz, 1 Prise Zucker und **2-3TL Limettensaft** sowie 1EL Olivenöl mischen.



### 6. Tortillas grillen

**Je ein Ei pro Tortilla** aufschlagen. **Tipp:** Die **Eier** einzeln über einer kleinen Schüssel aufschlagen, so kommt keine Schale ins Essen. Die **Tortillas** für ca. 5-8Min. unter den Grill geben, bis das Eiweiß gestockt, aber das Eigelb noch leicht flüssig ist. **Tipp:** Wer das **Ei** härter mag, grillt sie ca. 2-3Min. länger. Mit **Tomatensalsa** und **Limettenspalten** servieren.