



Bunte Tex-Mex Bowl

mit Spiegelei und Avocado-Dip



20-30min



2 Personen

Tex-Mex bezeichnet die Fusion der mexikanischen Küche und der aus den Südstaaten der USA, genauer gesagt Texas. Scharfe Gewürze, Bohnen und Aromen von Kreuzkümmel, Chili und Koriander spielen eine große Rolle. So auch bei unserem Gericht: Ein feuriger Bohnensalat mit Koriander auf Reis, getoppt mit cremiger Guacamole und einem knusprigen Spiegelei!

Was du von uns bekommst

- Jasmin Reis
- Tomate
- rote Zwiebel
- Limette
- Kidneybohnen
- frische Petersilie
- Salatgurke
- Avocado
- Eier³
- Rodriguez Chili con Carne Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

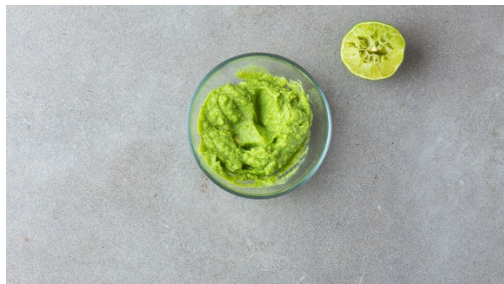
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 715.0kcal, Fett 24.2g, Eiweiß 27.2g, Kohlenhydrate 86.1g



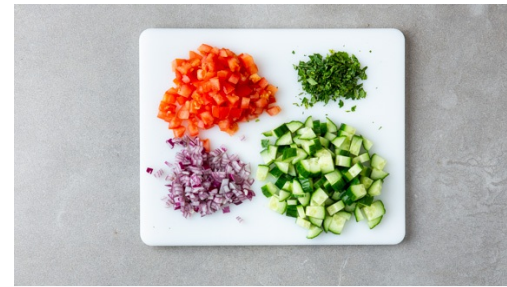
1. Reis kochen

300ml heißes Wasser mit 1/2TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **3/4** vom **Reis** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze zugedeckt 10-12Min. bissfest kochen. Dann ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen. Bei großem Hunger den gesamten **Reis** und 400ml Wasser verwenden.



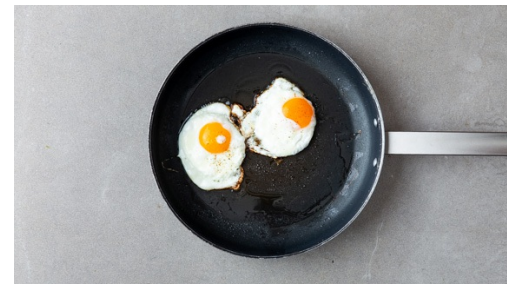
4. Dip zubereiten

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Nun die **Avocadohälften** mit einem großen Löffel aus der Haut nehmen und mit dem Saft einer halben **Limette**, 1EL Wasser, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem **Dip** zerdrücken. Übrige Limettenhäfte vierteln.



2. Gemüse schneiden

Währendessen **Tomate** halbieren, Strunk herauschneiden und die **Tomatenhälften** fein würfeln. **Gurke** einmal quer und einmal längs halbieren und dann 0.5cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **Petersilienblätter** von den Stielen zupfen und fein hacken.



5. Eier braten

Nun eine mittelgroße Pfanne mit 1EL Öl oder Butter auf mittelhohe Stufe erhitzen und **2 Eier** in die Pfanne geben. Die **Spiegeleier** für ca. 3-4Min. oder bis zur gewünschten Konsistenz braten. Wer mag, kann das **Ei** von beiden Seiten braten.



3. Bohnen abgießen

Kidneybohnen in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Bohnen** mit dem **Gemüse** aus **Schritt 2** und **Petersilie** vermengen und mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, Salz und Pfeffer und je nach gewünschtem Schärfegrad ca. 1-2TL der **Gewürzmischung** vermengen. Bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Bowl zusammenstellen

Erst den **Reis** in zwei Schüsseln verteilen, dann den **Gemüsesalat** und einen Klecks **Avocado-Dip** darauf verteilen. Zum Schluss jeweils ein **Ei** auf jeden Teller geben und mit **Limettenvierteln** servieren.