Huevos Rancheros

- 20 min Zubereitungszeit
- 25 min Kochzeit
- 966 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

200 g	Schwarze Bohnen, Dose
1	Zwiebel, rot
1	Knoblauchzehe
1	Chilischoten
1	Paprika, rot
1	Avocado
1	Bio-Limette
0,50	Bund Koriander
1 El	Butter
500 g	Orlando Tomato frito
2	Eier
2	Tortilla Wraps
2 El	Crème fraîche, Kräuter
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Schwarze Bohnen abschütten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote und Paprika abwaschen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, anschließend in Scheiben schneiden. Limette abwaschen, Schale fein abreiben. Koriander grob hacken.
2. In einer Pfanne Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Paprika und Chili hinzugeben. Bohnen hinzugeben. Orlando Tomato frito hinzugeben. Limettenschale hinzugeben. 5 Min. leicht kochen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
3. Eier einzeln in die Sauce geben. Deckel drauf legen und 5 Min. gar ziehen.
4. Eine weitere Pfanne erhitzen. Tortilla Wraps darin leicht rösten.
5. Tortillas auf Tellern anrichten. Je 1 EL Crème fraîche drauf verstreichen. Avocado Scheiben drauf verteilen. Auf die Avocados nun je 1 Ei und Tomatensauce geben. Koriander drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	587kJ /140kcal	4.045kJ /966kcal
Fett	7g	44g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	9g
Kohlenhydrate	13g	84g
davon Zucker	4g	24g
Eiweiß	7g	42g
Salz	1g	5g