

Lecker



ZWISCHENSCHRITTE



ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden. Schwarze Bohnen in einem Sieber abtropfen lassen. Paprika vierteln, entkernen und Stücke quer in 1 cm breite Streifen schneiden. In einem Topf oder Pfanne Pflanzenöl auf höhere Temperatur erhitzen und darin die Paprikastücke, Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Das Hackfleisch löffelweise ergänzen und mit anbraten. Die mexikanische Gewürzmischung unterrühren. Nach 8 Minuten stückige Tomaten hinzufügen, umrühren und bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

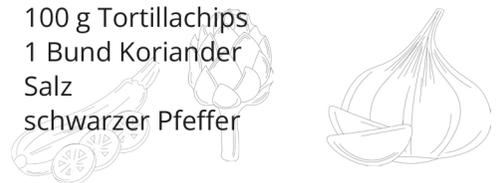
In der Zwischenzeit Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Hälften in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Limette halbieren und etwas Saft über den Avocadoscheiben auspressen. Koriander fein hacken.

Schwarze Bohnen in den Hack-One Pot geben, umrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Käses darüberstreuen. 4 Mulden in die Masse drücken und vorsichtig jeweils ein Ei darin aufschlagen. Den Deckel auflegen und alles 6 Minuten weiterköcheln lassen bzw. so lange, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben.

Zum Servieren Sour Cream, gehackten Koriander und Avocadostreifen über die Eier verteilen, nochmals mit Limettensaft beträufeln und die Tortillachips darüber zerbröseln.

ZUTATEN

- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 Rote Zwiebeln
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 Dosen (à 400 g) stückige Tomaten
- 1 Dose (à 400 g) schwarze Bohnen
- 3 EL mexikanische Gewürzmischung, z. B. Burritomix
- 100 g geriebener Cheddar
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 4 Eier
- 100 g Sour Cream
- 100 g Tortillachips
- 1 Bund Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer



UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Sieber, größerer Topf oder Pfanne mit Deckel