

Zum Frühstück gibt es nichts Besseres als ein warmes Ei-gericht. Besonders dann, wenn eine würzige Tomatensauce die Geschmacksknospen aufweckt und den Bauch wärmt. Dieser mexikanische Klassiker, *huevos rancheros*, sind ein wahres Festmah! Die Guacamole bildet einen cremig-kühlen Kontrast zur feurigen Tomatensauce. Wir servieren dazu gern eine Handvoll Brunnenkresse mit einem Spritzer Zitronensaft und einer ordentlichen Portion Leinöl oder nativem Olivenöl extra. Wenn Sie diese Art von Frühstück mögen, dann probieren Sie auch mal unsere Grüne Frittata (Seite 49), die frische Gemüsekraft aus der Pfanne.

MEXIKANISCHES FRÜHSTÜCK

FÜR 2 PERSONEN

- | | |
|---|---|
| 4 große Handvoll Spinat, grob gehackt | pfeffer oder frisch gehackte rote Chili, nach Geschmack |
| 4 Eier | 2 Dosen (à 400 g) gehackte Tomaten oder 800 g frische Tomaten |
| 1 große Handvoll frischer Koriander, Blätter und Stängel grob gehackt | 200 ml Wasser (100 ml bei frischen Tomaten) |
| 1 kleine Handvoll geriebener alter Gouda | Meersalz und schwarzer Pfeffer |

FÜR DIE TOMATENSAUCE

- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 rote Paprika, längs halbiert, entkernt und in Streifen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Cayenne-

FÜR DIE GUACAMOLE

- 1 große reife Avocado
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Saft von ½–1 Limette
- 2 Frühlingszwiebeln oder 1 kleine Handvoll frischer Schnittlauch, gehackt
- 1 Handvoll frische Korianderblätter, gehackt

- 1 Zuerst die Tomatensauce zubereiten. Das Ghee oder Kokosöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel darin ca. 8 Minuten weich dünsten, dabei gelegentlich umrühren.
- 2 Knoblauch, Paprika, Lorbeerblätter, Paprikapulver, Cayennepfeffer oder Chili in den Topf geben und weitere 2 Minuten garen.
- 3 Tomaten und Wasser zugeben, alles salzen und pfeffern, verrühren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
- 4 Inzwischen die Guacamole zubereiten. Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und grob hacken. In eine Schüssel geben und alle restlichen Zutaten zugeben. Salzen und pfeffern und beiseitestellen.
- 5 Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer oder Chili abschmecken. Den Spinat einrühren und die Sauce einige Minuten köcheln lassen.
- 6 Mit einem Löffel vier Vertiefungen in die Tomaten-Spinatmischung drücken und in jede ein Ei aufschlagen. Die Eier in der Sauce garen – das Eiweiß wird bei aufgesetztem Deckel in ca. 4 Minuten fest, das Eigelb ist dann noch flüssig.
- 7 Mit Koriander und Käse bestreuen. Reichlich Guacamole darübergaben und sofort servieren (die Eier garen noch nach).

