



## Mexikanisches Frühstück: Chilaquiles

Aus meinen 12 Jahren in Mexiko habe ich dieses köstliche Gericht als mein Lieblingsgericht kennengelernt. Ist besonders gut, wenn man einen Kater hat. ☺ Dies ist in Mexiko ein Frühstück, gibt es mit grüner oder roter Soße und in vielen verschiedenen Variationen. Perfekt für einen Corona-Sonntag oder für Intervallfaster wie ich, die erst mittags essen. Ich habe versucht, es so einfach wie möglich zu kochen, da es bei mir auch immer schnell und unkompliziert gehen soll....

### Zutaten für 2 Personen:

1 Dose Bohnenmus (frijoles refritos) von La Costeña (Rewe Symalla)  
1 kleine Tüte Tortilla Chips (macht man in Mexiko selber, aber das ist die schnelle Variante)  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Zwiebel  
3 Tomaten  
1 TL Tomatenmark  
1 getrocknete oder frische Chilischote (oder Chipotle Pulver, je nach Geschmack)  
frischer Koriander  
2 Eier  
Für die Deko: 1TL Saure Sahne, frischer Koriander, frische Zwiebel

1. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in grobe Stücke schneiden.
2. Alles zusammen mit der Chilischote und etwas Wasser im Mixer zerkleinern.
3. Die Soße in einem kleinen Topf erhitzen und ca. 20 Minuten kochen lassen, danach salzen.
4. Den Bohnenmuss langsam erhitzen ggfs. etwas Wasser dazu
5. 2 Spiegeleier braten
6. Für die Deko etwas Zwiebel und Koriander klein schneiden
7. Wenn alles fertig ist, dann erst die Maistortillachips zur Soße geben, sie werden dann weich, deshalb sollte man das kurz vorm Servieren machen, da sie sonst zu matschig werden.
8. Dann auf dem Teller anrichten und auf die Tortillas einen Klecks saure Sahne, etwas Zwiebel und Koriander geben.

Lecker dazu: frisches Baguette

**Gesundheitliche Vorteile:**

Ein ausgewogenes Gericht ohne Fleisch und ein Happy Food. Aus dieser Kombination aus Ei, Bohnen und Kohlenhydraten kann mehr Körpereweiß gebildet werden als aus Fleisch. Außerdem macht die Kombination glücklich, da die Kohlenhydrate helfen, die Aminosäure Tryptophan besser ins Gehirn einzuschleusen, damit dort das Glückshormon Serotonin gebildet werden kann. Fehlt nur noch die mexikanische Sonne....

Hülsenfrüchte haben außerdem viele wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. B-Vitamine, Eisen und jede Menge Ballaststoffe.