

Kartoffel-Tortilla mit mediterranem Ofengemüse

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten 1 Tortilla

Für das Gemüse

1 Aubergine
1 Tomate
1 gelbe Paprika

Für die Marinade

2 Knoblauchzehen
1/2 Chilischote
1 Teelöffel Oregano
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Balsamico

Für die Tortilla

400 g Kartoffeln
1 Möhre
1 Zwiebel
3 Zweig(e) Petersilie
3 Eier
30 ml Milch
50 g würziger Käse (gerieben)
1 Teelöffel Oregano
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Omeletts. Hier wird die **Eierspeise** mit deftigen Kartoffeln und würzigem Käse zubereitet. Bei der **italienischen** Version, der **Frittata**, setzt man eher auf viel Gemüse. Aber auf das willst du auch nicht verzichten? Dann mach dir einfach noch eine Portion saftiges und aromatisches **Ofengemüse** dazu. Am besten schmeckt es, wenn du es vorher noch würzig marinierst. Während das **mediterrane** Gemüse im heißen Ofen schmort, kannst du Kartoffeln und Eier in die Pfanne hauen, um dir eine köstliche Kartoffel-Tortilla zu zaubern. Ran an die Pfanne!

- 1 -

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Für das Ofengemüse Aubergine in Scheiben schneiden und Tomate würfeln. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

- 3 -

Für die Marinade Knoblauch schälen, Chilischote waschen und alles fein hacken. Mit Oregano, Olivenöl und Balsamico in einer großen Schüssel vermengen. Aubergine, Tomate und Paprika in die Schüssel geben und mit der Marinade gut vermischen. Anschließend auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 25 Minuten im Backofen garen.

- 4 -

Kartoffeln schälen und in breite Scheiben schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Zwiebeln und Petersilie fein hacken.

- 5 -

Kartoffel-Tortilla heißt die spanische Version des

Kartoffeln abgedeckt etwa 10 Minuten in einem großen

Kartoffel-Tortilla mit mediterranem Ofengemüse

Topf köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit Karotten hinzufügen. Anschließend Kochwasser abgießen und Gemüse im Topf ausdampfen lassen.

- 6 -

Eier in einer Schüssel mit etwas Milch verquirlen. Käse, übrigen Oregano und die Hälfte der Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 7 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Stufe anschwitzen. Kartoffeln und Karotten hinzufügen und 2 Minuten anbraten. Eiermischung gleichmäßig darüber verteilen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen. Tortilla vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten ohne Deckel anbraten.

- 8 -

Die fertige Tortilla in Stücke schneiden und mit Ofengemüse anrichten. Mit restlicher Petersilie garnieren.

Eine Kartoffel-Tortilla ergibt ca. 6 Stücke.