Rezept: Tortilla de Patatas mit Gemüse

Brennwerte	1533 kJ | 367 kcal
Eiweiß	16,2 g
Kohlenhydrate	23 g
Fett	22 g

Vorbereitung	25 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	55 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde 20 Minuten



FOOD FACTS

Knackiges Gemüse und Eier machen diese Tortilla zu einer Vitamin- und Eiweißquelle. Das Deli Reform Zwiebelschmalz ist rein pflanzlich und sorgt in diesem vegetarischen Rezept für ein besonderes Geschmackserlebnis.

REZEPT FÜR DAS BELIEBTE SPANISCHE NATIONALGERICHT TORTILLA MIT EIERN UND KARTOFFELN

Die spanische Tortilla (nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen mexikanischen Fladenbrot) ist eine Art Omelett, bestehend aus Kartoffeln (patatas) und Eiern. Sie ist einfach zubereitet und damit perfekt für ein vegetarisches Frühstück geeignet. In

Spanien werden Tortilla de Patatas außerdem zum Mittagessen, Abendessen oder als gesunder Snack (auch Tapas genannt) gereicht. Die spanische Tortilla ist auch kalt zu genießen und kann deshalb auch unkompliziert zu einem Picknick, einem Brunch oder einer Feier mitgenommen werden. In unserem Rezept verfeinern wir die Tortilla mit Frühlingszwiebeln, Paprika und würzigem Curryaufstrich.

Rezept: Tortilla de Patatas mit Gemüse

4 PORTIONEN normal

400 g festkochende Kartoffeln
2 rote Paprikas
3 Frühlingszwiebeln
40 g Deli Reform Rein pflanzliches Schmalz Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie
8 Eier
1/2 TL Kreuzkümmel
100 g Curryaufstrich
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1 KARTOFFELN KOCHEN

Für die leckere spanische Tortilla de Patatas zunächst die Kartoffeln schälen und waschen. Je nach Größe in kochendem Salzwasser für ca. 20–30 Minuten garen. Die Kartoffeln werden im Ganzen gekocht und nicht klein geschnitten. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

2 KARTOFFELN, GEMÜSE BRATEN

Jetzt die Paprikas halbieren, putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Ringe schneiden. Wenn die Kartoffeln ausreichend abgekühlt sind, sie genauso wie die Paprika in grobe Würfel schneiden. Deli Reform Rein pflanzliches Schmalz Zwiebel in einer großen Pfanne (Ø mindestens 26 cm) auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Die Paprika und die Frühlingszwiebeln dazugeben und das Gemüse für ca. 3 Minuten mitbraten. Dann die Hitze reduzieren.

3 ZUTATEN ZUSAMMENFÜHREN, TORTILLA BELEGEN

Im nächsten Schritt die Petersilie waschen, trockenschütteln und anschließend feinhacken. Die Eier zusammen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der frischen Petersilie verquirlen. Die Kartoffel-Paprika-Mischung in der Pfanne mit den verquirlten Eiern begießen und darauf mit zwei Teelöffeln kleckweise Curryaufstrich verteilen – so entstehen beim Backen kleine Curry-Nester. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Tortilla de Patatas mit Curry-Nestern bei niedriger Hitze 15–20 Minuten stocken lassen. Die Tortilla nun in Stücke schneiden. Guten Appetit!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte