



Spanische Kürbis-Tortilla

mit mediterranem Salat



30-40min



4 Personen

Wir nehmen euch mit einer herbstlichen Kürbis-Kartoffel-Tortilla auf eine kulinarische Reise bis nach Spanien! Unser Lieblingsgemüse, der Hokkaido-Kürbis, gibt dem spanischen Nationalgericht eine leicht süßliche Note. Das harmoniert wunderbar mit der milden Peperoni und würzigem Hartkäse. Da greifen wir am liebsten gleich mehrmals zu, ganz nach dem spanischen Sprichwort "El amor entra por la co..."

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Hokkaido Kürbis
- Rucola
- milde Peperoni
- Aufbackbaguette ¹
- rote Zwiebeln
- getrocknete Tomaten ¹²
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Eier ³
- Milch ⁷
- Kartoffelnetz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 605.0kcal, Fett 26.2g, Eiweiß 24.7g, Kohlenhydrate 63.8g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Kartoffeln** gut waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden. 2-3EL ÖL in einer großen Pfanne auf mittelhohe Hitze erhitzen, **Knoblauch** und **Kartoffelscheiben** von beiden Seiten insgesamt ca. 10Min. zugedeckt dünsten lassen.



2. Gemüse dünsten

Inzwischen Kerngehäuse vom **Kürbis** mit einem Löffel auskratzen und **Kürbis** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. **Kürbisspalten** quer in dünne Scheiben schneiden. Nach ca. 5Min. Garzeit die **Kürbisspalten** zu den **Kartoffeln** geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und weiter dünsten lassen.



3. Eier verrühren

In der Zwischenzeit **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. **Peperoni** ebenfalls in schmale Ringe schneiden. **Eier** aufschlagen und mit ca. 100ml **Milch** verrühren. Mit 1TL Salz und Pfeffer würzen.



4. Tortilla backen

Das **Gemüse** vom Pfannenboden lösen, **Zwiebeln** und je nach Geschmack die **Peperoni** unterrühren. **Käse** in feine Scheiben schneiden. Das **Gemüse** mit **Eier-Milch-Mischung** in der Pfanne übergießen, **Käse** darauf verteilen und für ca. 15-18Min. ins Backrohr geben. **Aufbackbaguettes** für die letzten ca. 8Min. mit ins Backrohr geben.



5. Salat vorbereiten

Inzwischen **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden. Für das **Dressing** 1-2EL Olivenöl mit 2-3EL Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. **Salat** mit **Tomaten** und **Dressing** vermengen.



6. Servieren

Nach Ende der Backzeit die Pfanne mit Ofenhandschuhen aus dem Backrohr nehmen und **Tortilla** kurz auskühlen lassen, evtl. restliche **Peperoni** auf der **Tortilla** verteilen, dann **Tortilla** vorsichtig in der Pfanne schneiden und mit dem **Salat** und **Baguette** servieren.