



Mediterrane Zucchinitortilla

mit Paradeisern und Kräutertopfen



30-40min



2 Personen

Wir lieben die spanische Küche! Die klassische Tortilla de patatas ist bei jedem Tapas-Essen ein Muss! Zucchini gibt dem spanischen Nationalgericht eine besondere Note. Das harmoniert wunderbar mit den getrockneten Tomaten und dem cremigen Kräutertopfen. Da greifen wir am liebsten gleich mehrmals zu, ganz nach dem spanischen Sprichwort "El amor entra por la cocina." - zu deutsch "Liebe geht dur..."

Was du von uns bekommst

- Erdäpfeln
- Milch ⁷
- Topfen ⁷
- Zucchini
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Basilikum
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- getrocknete Tomaten ¹²
- Eier ³
- Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 39.9g, Eiweiß 40.1g, Kohlenhydrate 35.1g



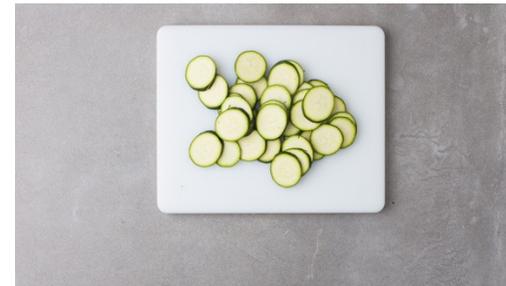
1. Erdäpfel vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Erdäpfel** gut waschen und in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden. **Getrocknete Paradeiser** in Streifen schneiden.



4. Tortilla backen

Die **Erdäpfel** vom Pfannenboden lösen, **Zwiebeln, Zucchinischeiben** und **getrocknete Paradeiser** 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.



2. Erdäpfel dünsten

2EL Öl in einer großen Pfanne auf mittelhohe Hitze erhitzen, **Knoblauch** und **Erdäpfelscheiben** mit Salz und Pfeffer würzen, 2-3EL Wasser dazugeben und von beiden Seiten insgesamt ca. 10Min. zugedeckt dünsten lassen. Währenddessen **Zucchinienden** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.



5. Dip vorbereiten

Petersilie und **Basilikum** inkl. Stängeln fein hacken. **Topfen** in einer kleinen Schüssel mit **Kräutern** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Eier verrühren

In der Zwischenzeit **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. **Eier** aufschlagen und mit ca. **6-7EL Milch** verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Servieren

Nach Ende der Backzeit die Pfanne aus dem Backrohr nehmen und **Tortilla** kurz auskühlen lassen, dann **Tortilla** vorsichtig mit Ofenhandschuhen in der noch heißen Pfanne schneiden und mit **Kräutertopfen** servieren.