



Pak-Choi-Tortilla und kleiner Kräutersalat mit Granatapfelkernen



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	700 g
Salz	
Schalotten	1 St.
Pak Choi	2 St.
Zitronen	1 St.
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Eier	4 St.
Crème fraîche	200 g
Koriander, frisch	20 g
Basilikum, frisch	20 g
Minze, frisch	10 g
Granatapfel	1 St.
Honig	1 EL
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Schalotte halbieren, schälen und klein würfeln. Pak Choi waschen und in dünne Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kartoffeln und Schalotten ca. 4 Min. anbraten, bis die Kartoffeln braun werden. 1 EL Öl und Pak Choi zugeben und unter ständigem Rühren weitere ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Schüssel Eier, Crème fraîche und Zitronenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine runden Auflaufform oder Springform Kartoffel-Pak-Choi-Pfanne gleichmäßig verteilen und Eiermasse darübergießen. Tortilla im Ofen ca. 15–20 Min. stocken lassen.
5. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einem Löffel Kerne von der Schale lösen.

6. In einer Schüssel Honig, Olivenöl und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter und Granatapfelkerne zugeben und vermischen.

7. Tortilla aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und in Tortenstücke schneiden. Gemeinsam mit dem Kräuter-Granatapfel-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	494 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	26 g