



Spanische Tortilla

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 300 g |
| Zwiebeln, gelb | 100 g |
| Olivenöl | 25 ml |
| Paprika, rot | 50 g |
| Zucchini | 50 g |
| Eier | 5 St. |
| Salz | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Kartoffeln schälen, waschen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen, vierteln, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben, Olivenöl hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/3 Min. anbraten.
3. Rühraufsatz in den Mixbehälter einsetzen. Kartoffelwürfel hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste dünsten.
4. In der Zwischenzeit Paprikaschote und Zucchini waschen, Kerngehäuse der Paprika entfernen und Gemüse in 0,5 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel mit Zwiebeln in ein Sieb umfüllen und abtropfen lassen.
5. Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit 1 TL Salz und 1 Messerspitze Pfeffer würzen.
6. 1 l warmes Wasser in den Mixbehälter füllen und Dampfgaraufsatz aufsetzen. Flachen Dampfgareinsatz mit Backpapier auslegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Lüftungsschlitze frei bleiben. Kartoffeln mit Zwiebeln, Paprika und Zucchini auf das Backpapier geben. Flachen Dampfgareinsatz in den Dampfgaraufsatz einhängen und die Eier-Masse vorsichtig einfüllen. Verschließen und Tortilla mit der Dampfgar-Taste/25 Min. garen. Nach Ende der Garzeit Deckel vorsichtig abnehmen, Tortilla mit dem Backpapier aus dem flachen Dampfgareinsatz entnehmen, vierteln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Schmeckt auch wunderbar mit klein geschnittener Chorizo.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 201 kcal |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 10 g |