



Spanische Tortilla mit Serranoschinken

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Frittieröl	800 ml
Eier	6 St.
Salz	
Öl	4 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Mayonnaise	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten Mix	200 g
Petersilie, frisch	10 g
Serranoschinken	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Pfanne mit hohem Rand 800 ml Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln zugeben und ca. 20–25 Min. frittieren. Dabei gelegentlich wenden.
2. In einer Schüssel Eier mit Salz verquirlen. Kartoffeln mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit Eiern vermengen.
3. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Öl aus der Pfanne gießen und Pfanne erneut mit 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kartoffel-Ei-Masse in die Pfanne geben und ca. 5 Min. braten. Pfanne in den Ofen geben und Tortilla ca. 10 Min. stocken lassen.
4. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt mit Mayonnaise und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
6. Spanische Tortilla aus dem Ofen nehmen. Einen Teller auf die Pfanne setzen und Tortilla aus der Pfanne stürzen. Serranoschinken auf der Tortilla verteilen. Tomaten und Knoblauch-Dip klecksweise darübergeben. Spanische Tortilla mit Serranoschinken servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst für die Tortilla auch Pellkartoffeln verwenden und diese einfach dünn aufschneiden und mit dem Ei verquirlen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	600 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	82 g