

Rezept

Bunte Gemüse-Tortilla mit Feta

Ein Rezept von Bunte Gemüse-Tortilla mit Feta, am 28.06.2026

Zutaten

300 g gemischtes Gemüse (im Sommer Paprikaschoten, Tomaten, Zucchini; im Winter Brokkoli, Lauch, Möhren)	¼ Bund Petersilie
Pfeffer	4 Eier
60 g Schafskäse (Feta)	Salz
	1 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen, bei Bedarf schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein hacken.
2. Die Eier in einer Schüssel mit Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Die verquirlten Eier gleichmäßig über das Gemüse verteilen. Den Feta in kleine Würfel schneiden und anschließend auf die Ei-Gemüse-Masse streuen.
4. Tortilla zugedeckt bei schwacher Hitze in 4-5 Min. fertig stocken lassen, in der Pfanne vierteln. Je zwei Viertel auf einem Teller anrichten und mit einem knackigen Blattsalat servieren.