

Rezept

Frühstücks-Tortillas

Ein Rezept von Frühstücks-Tortillas, am 28.06.2026

Zutaten

Tortillas

500 g festkochende Kartoffeln	8 Scheiben Frühstücksspeck (80 g)
3 TL Rapsöl	2 Handvoll Postelein (ersatzweise Feldsalat)
4 Tortillas (Maisfladen, ersatzweise Weizenfladen)	4 Eier (M)

Rote-Bete-Salsa

150 g vorgegarte Rote Bete (Vakuumpack)	2 Schalotten
1 Avocado	25 g scharfer Meerrettich (Glas)
Salz	2 EL Apfelessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Für die Tortillas den Backofen auf 230° (Umluft) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Speck auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in ca. 5 Min. knusprig braten. Vom Blech nehmen und durch Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln auf das Blech geben, mit dem ausgebratenen Fett und 1 TL Öl mischen und im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun backen.
2. Inzwischen für die Salsa die Rote Bete sehr fein würfeln. Schalotten schälen und fein hacken. Die Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln. Alles vorsichtig mit Meerrettich, 1 TL Salz und Essig vermischen.
3. Den Postelein waschen und trocken schütteln. Die Tortillas nacheinander in einer beschichteten Pfanne erwärmen, herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Das restliche Öl (2 TL) in der Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten.
4. Die Tortillas mit der Rote-Bete-Salsa bestreichen. Kartoffeln und Postelein darauf verteilen, je 1 Spiegelei darauflegen und den Speck darüberbröseln.