

Rezept

# Gemüsetortilla mit grünem Spargel

Ein Rezept von Gemüsetortilla mit grünem Spargel, am 09.06.2026

## Zutaten

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>3-4 Stangen</b> grüner Spargel | <b>3</b> Frühlingszwiebeln                            |
| <b>1</b> Knoblauchzehe            | <b>2</b> große festkochende Kartoffeln (je ca. 150 g) |
| <b>4</b> Eier (Größe M)           | Salz  |
| <b>50 g</b> TK- Erbsen            | neutrales Öl zum Frittieren                           |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen, in Pommes-frites-Stäbchen schneiden und trocken tupfen.
2. In einer mittelgroßen Pfanne 1 cm hoch Öl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen Luftblasen aufsteigen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. weich, aber nicht braun frittieren. Spargel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 1 Min. mitfrittieren. Dann das Gemüse durch ein feines Sieb abgießen, das Öl dabei auffangen (lässt sich zum Braten wiederverwenden).
3. Die Eier in einer Schüssel mit einer kräftigen Prise Salz verrühren. Die abgetropfte Kartoffel-Gemüse-Mischung salzen und mit den (unaufgetauten) Erbsen (Rest zurück ins Tiefkühlfach) unter die Eier mengen. Die Pfanne wieder erhitzen, 1 EL des Frittieröls und die Eier-Gemüse-Mischung hineingeben. 4-5 Min. offen bei mittlerer Hitze backen. Mithilfe eines flachen Deckels oder eines Tellers wenden und in weiteren 4-5 Min. fertig backen. Herausnehmen, in Stücke teilen und mit einem Salat servieren.