Rezept

Gemüsetortilla mit zweierlei Zucchini

Ein Rezept von Gemüsetortilla mit zweierlei Zucchini, am 02.06.2025

Zutaten

2	junge Möhren
1 kleiner	Kohlrabi
je 1	gelber und grüner Zucchino
	Salz
5	Eier
1 TL	Sambal oelek
	Butter zum Einfetten
1	Petersilienwurzel
1 Stange	Lauch
150 g	TK-Erbsen
50 g	Emmentaler Käse am Stück
100 ml	Milch
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Möhren, Petersilienwurzel und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Das vorbereitete Gemüse und die unaufgetauten Erbsen in kochendem Salzwasser in ca. 6 Min. bissfest garen.

2. Inzwischen den Käse reiben. Für den Guss die Eier mit Milch, Käse und Sambal oelek verrühren. Den Guss mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform einfetten. Das Gemüse in die Pfanne oder Form geben und den Eierguss darübergießen. Die Gemüsetortilla im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in ca. 20 Min. garen.