

Rezept

Kürbis-Tortilla

Ein Rezept von Kürbis-Tortilla, am 28.06.2026

Zutaten

1 Butternusskürbis oder Hokkaidokürbis (ca. 800 g)	2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie	1 grüne Paprikaschote
Salz	4 EL Olivenöl
8 Eier	Pfeffer
100 g geriebener Manchego	150 ml Milch
	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und längs halbieren. Kerne und Fasern mit einem Eszlöffel herausschaben. Die Kürbishälften in Spalten schneiden und schälen. Das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Öl in einer großen beschichteten, ofenfesten Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Die Kürbiswürfel darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 3 Min. braten. Zwiebeln und Paprika dazugeben und 5 – 8 Min. weiterbraten. Alles kräftig salzen und pfeffern.
3. Inzwischen Eier, Milch, Käse und Petersilie miteinander verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eiermilch über das Gemüse gießen und im heißen Ofen (Mitte) 15 – 20 Min. stocken lassen. Pfannenstiel aus Kunststoff zum Schutz mit Alufolie umwickeln.
4. Das Omelett kurz ruhen lassen. Aus der Pfanne auf eine Platte stürzen, in Stücke schneiden. Dazu passt grüner Salat.