

Rezept

# Kürbis-Tortilla

Ein Rezept von Kürbis-Tortilla, am 15.10.2024

## Zutaten

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