

Rezept

Raspel-Tortilla

Ein Rezept von Raspel-Tortilla, am 09.10.2024

Zutaten

1 Zwiebel	250 g Kartoffeln
200 g Knollensellerie	2 Möhren (ca. 200 g)
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	6 Eier (M)
1 TL getrockneter Thymian (ersatzweise Majoran)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 14 g F, 12 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Kartoffeln, Sellerie und Möhren je nach Sorte putzen, schälen und grob raspeln.

2. 1 EL Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Raspel zugeben und ca. 2-3 Min. unter Wenden braten. 2-3 EL Wasser zugießen und zugedeckt 3-4 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in eine Rührschüssel füllen und kurz abkühlen lassen. Die Pfanne mit Küchenpapier ausreiben oder waschen und trocknen.

3. Den Backofengrill auf 220° vorheizen. Die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Mischung unter das Gemüse rühren. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Tortillamasse hineingeben. Ca. 4-5 Min. bei nicht zu starker Hitze stocken lassen. Dann die Pfanne in den Ofen stellen (2. Schiene von oben) und unter dem heißen Grill 4-5 Min. garen, bis auch die Oberfläche fest gestockt ist.

4. Die fertig gebackene Tortilla aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Mit einem Spatel vom Rand lösen und auf einen großen Topfdeckel oder Teller stürzen. Tortilla auf eine Platte gleiten lassen, in Viertel schneiden und servieren. Dazu schmeckt Vollkornbrot.