

Rezept

Spanische Gemüse-Tortilla

Ein Rezept von Spanische Gemüse-Tortilla, am 29.06.2026

Zutaten

500 g festkochende Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 mittelgroße Zucchini
1 Fenchelknolle	50 g Manchego (spanischer Rohmilchkäse)
5 Eier	150 ml Milch
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	6 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 29 g F, 16 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit dem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben hobeln. Mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.
2. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen und auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Den Manchego fein reiben. Eier und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Öl in einer großen ofenfesten Pfanne mit nicht zu hohem Rand erhitzen. Kartoffelscheiben, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini- und Fenchelscheiben dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 3-4 Min. weiterdünsten. Kartoffeln und Gemüse gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Den Manchego unter die Eiermilch rühren und die Mischung über das Gemüse gießen. Die Tortilla im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 20 Min. backen und stocken lassen. In Stücke teilen und auf Teller verteilen.