

Rezept

Spargel-Tortilla mit Tomatensalsa

Ein Rezept von Spargel-Tortilla mit Tomatensalsa, am 25.04.2024

Zutaten

250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	150 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g TK-Erbsen
4 Eier (M)	Salz
Pfeffer	300 g Eiertomaten
1 EL Tomatenmark	½ TL rosenscharfes Paprikapulver
3 Stängel Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 23 g F, 21 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Kartoffeln und Spargel darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 10 Min. anbraten. Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und ca. 3 Min. mitbraten.
3. Eier, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Eiermasse in die Pfanne geben und mit dem Gemüse gut vermischen. Die Tortilla bei mittlerer Hitze 1-2 Min. stocken lassen. Die Pfanne (wenn sie nicht ofenfest ist, den Griff mit Alufolie umwickeln!) in den Ofen (unten) schieben und die Tortilla in 20-25 Min. fertig backen.
4. Inzwischen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Tomatenmark, Paprikapulver und Salz in einen hohen Rührbecher geben. Die Zutaten im Rührbecher mit dem Pürierstab grob pürieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Tortilla mit Petersilie bestreuen und zusammen mit der Salsa servieren.