Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Spargel-Zwiebel-Tortilla mit scharfer Wurst

Ein Rezept von Spargel-Zwiebel-Tortilla mit scharfer Wurst, am 04.06.2025

Zutaten

500 g	grüner Spargel
1	Knoblauchzehe
50 g	Chorizo (spanische Paprikawurst), in Scheiben
	Salz
3	Eier (Größe L)
1	große weiße Zwiebel
3	Stängel glatte Petersilie
50 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)
	schwarzer Pfeffer
2 TL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

2. Eine mittelgroße beschichtete Pfanne erhitzen. Die Chorizoscheiben darin anbraten, bis das Fett austritt, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Die Zwiebeln in der Pfanne glasig werden lassen. Spargelstücke und Knoblauch untermischen und kurz mitbraten. Den Gemüsefond angießen und alles zugedeckt 5 Min. dünsten. Dann offen ausdampfen lassen.

4. Chorizo und Petersilie unter das Gemüse mengen, dieses mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in eine große Schüssel geben, mit 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen.

5. Das heiße Gemüse unter die Eiermischung rühren. Die Pfanne auswischen und 1 TL Olivenöl darin erhitzen. Die Gemüse-Eiermischung wieder in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 3-4 Min. stocken lassen.

6. Die Tortilla auf einen Deckel gleiten lassen, restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Die Tortilla mit der ungebackenen Seite nach unten in die Pfanne stürzen und noch etwa 2 Min. braten. Die Tortilla vierteln und mit Salat servieren.