

Rezept

Süßkartoffeltortilla mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Süßkartoffeltortilla mit Ziegenkäse, am 24.05.2026

Zutaten

2	Süßkartoffeln	2 EL	Öl
150 g	Mangold (ersatzweise Baby-Blattspinat)	6	Eier (M)
100 ml	Milch		Salz
1 TL	Currypulver	100 g	Ziegenkäserolle
2 EL	Sesam		

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 25 g F, 21 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln darin ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

2. Inzwischen den Mangold waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Mangoldstücke zu den Süßkartoffeln in die Pfanne geben und 5 Min. mitbraten.

3. Die Eier aufschlagen und mit der Milch und 1 TL Salz gut verquirlen. Die Süßkartoffel-Mangold-Mischung mit Currypulver würzen. Die Eiermasse gleichmäßig darauf verteilen.

4. Die Ziegenkäserolle in dünne Scheiben schneiden und obenauf legen. Die Pfanne zudecken und die Tortilla ca. 30 Min. bei kleiner Hitze garen. Mit Sesam bestreut servieren.