

Rezept

Tortilla auf buntem Gemüse

Ein Rezept von Tortilla auf buntem Gemüse, am 13.06.2026

Zutaten

300 g gekochte und gepellte Kartoffeln	2 EL Olivenöl
5 Eier	100 ml Milch
Salz	je 1 rote oder gelbe Paprikaschote
1 Zucchini	2 Tomaten
1 Knoblauchzehe	je 1 Zweig Rosmarin, Thymian oder Basilikum nach Belieben
Pfeffer	1 Prise Zucker
1 EL weißer Balsamico oder Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen plus 1-2 halbe Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 150° (Umluft 130°) vorheizen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl 2– 3 Min. anbraten. Inzwischen Eier und Milch mit etwas Salz verrühren, über die Kartoffeln gießen und ca. 3 Min. stocken lassen. Pfanne in den Ofen stellen und 10 Min. backen (zweite Schiene von unten).
2. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Knoblauch schälen und leicht andrücken. Kräuter waschen und trocken schütteln.
3. In einer zweiten Pfanne im restlichen Öl Gemüse und Knoblauch 2 Min. anbraten. Salzen, pfeffern, zuckern und 5– 6 Min. weiterbraten. Nach Belieben Kräuter zufügen und mit Balsamico oder Zitronensaft ablöschen. Die Tortilla auf einen Teller stürzen, kuchenartig aufschneiden und mit dem Gemüse anrichten.