

Rezept

Tortilla mit Kräutern

Ein Rezept von Tortilla mit Kräutern, am 28.06.2026

Zutaten

700 g festkochende Kartoffeln

3 EL Olivenöl

5 Eier (M)

Salz

ca. 15 Kirschtomaten

Außerdem

ca. 15 Holzspießchen

1 große Zwiebel

50 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Rucola, Sauerampfer, Bärlauch)

5 EL Milch

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 15 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 5 g F, 4 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, längs vierteln und quer in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden (Bild 1). Die Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Durchmesser) erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Wieder 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden. Die Zwiebeln dazugeben und alles 10-15 Min. braten, bis die Kartoffeln fast gar sind (Bild 2).
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln (Bild 3). Ohne die groben Stiele fein hacken und in einer Schüssel mit den Eiern, der Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kartoffel-Zwiebel-Mischung hinzufügen und mit den Eiern vermengen.
3. Das übrige Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Tortillamischung hineingeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 20 Min. stocken lassen, zwischendurch die Pfanne mehrmals rütteln.
4. Sobald sie nahezu gestockt ist, die Eiermasse mit einem Bratenwender vorsichtig vom Pfannenrand lösen (Bild 4). Dann den Bratenwender unter die Tortilla schieben, um diese vom Pfannenboden zu lösen.
5. Einen flachen Deckel auf die Pfanne legen, Pfanne und Deckel einmal umdrehen, sodass die Tortilla auf den Deckel gestürzt wird. Die Tortilla vorsichtig wieder in die Pfanne gleiten lassen (Bild 5) und offen in ca. 5 Min. fertig backen.
6. Die Tortilla auf eine Platte stürzen oder gleiten lassen. Abkühlen lassen und in ca. 15 mundgerechte Stücke schneiden (Bild 6). Die Tomaten waschen, trocken tupfen und je 1 Tomate mit einem Spießchen auf jedem Tortillastück befestigen.