

Rezept

Vegetarische Chilikartoffeln mit Käseomelett

Ein Rezept von Vegetarische Chilikartoffeln mit Käseomelett, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg kleine festkochende Kartoffeln	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Öl
1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrocknete Chiliflocken
1 Dose passierte Tomaten (400 g)	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	400 g Tomaten
4 Frühlingszwiebeln	4 EL gehacktes Koriandergrün
8 Eier	Pfeffer
120 g geraspelter mittelalter Gouda	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

- 1.** Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 3 - 5 Min. andünsten. Kartoffeln, Oregano und Chiliflocken hinzufügen und kurz mitdünsten. Passierte Tomaten, 400 ml Wasser, Kreuzkümmel und ½ TL Salz dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 2.** Inzwischen Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Beides mit dem Koriander mischen und salzen.
- 3.** Die Eier verquirlen, leicht salzen und pfeffern. Aus der Masse in einer kleinen beschichteten Pfanne 4 Omeletts backen. Dafür je ½ TL Öl erhitzen und ein Viertel der Eimasse darin bei schwacher Hitze stocken lassen, bis sie unten fest und oben noch cremig ist. Je 30 g Käse darüberstreuen, Omeletts umklappen, auf vorgewärmte Teller geben und mit Alufolie abdecken. Chilikartoffeln abschmecken und mit den Omeletts anrichten. Die Salsa dazu servieren.