Rezept

Zucchini-Tortilla-Pfanne

Ein Rezept von Zucchini-Tortilla-Pfanne, am 17.06.2025

Zutaten

1	Knoblauchzehe
200 g	Zucchini
	Salz
	edelsüßes Paprikapulver
4	Eier
4 EL	geriebener Emmentaler oder Gouda
1	kleine Zwiebel
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2	Tomaten
2 EL	Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken. Zucchini putzen, waschen, in feine Scheiben hobeln. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, alles darin unter Rühren 4-5 Min. braten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und herausnehmen. Pfanne auswischen. Tomaten waschen, halbieren, von Stielansätzen und Kernen befreien und würfeln.

2. Eier mit Milch, Käse, Zucchini, Tomaten, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Eiermischung darin zugedeckt 4-5 Min. braten.

3. Pfanne mit Deckel umdrehen. Die Tortilla vom Deckel vorsichtig in die Pfanne zurückgleiten lassen und die zweite Seite 2-3 Min. braten.