

Tortilla mit Gemüse

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

6 Scheiben Toastbrot

1 Knoblauchzehe

½ Zwiebel

5 EL Olivenöl

200 g tiefgekühltes Mischgemüse

8 Eier

Salz, Pfeffer, mildes Paprikapulver

½ Bund glattblättrige Petersilie

Toastbrot in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brot dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Knoblauch, Zwiebel und Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Eier in einer separaten Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Eier zum Gemüse in die Pfanne giessen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Petersilie grob hacken. Tortilla auf einen Teller stürzen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.



ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 27 g Fett,

23 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/420 kcal

RALPHS TIPP

Tortilla mithilfe eines Tellers wenden wie eine Rösti.

