

Spanische Tortilla

Zutaten für 8 Portionen:

1 kg Kartoffeln, festkochend

2 EL Olivenöl

Pfeffer, schwarzer

Salz

2 Zwiebeln

1 Paprikaschote, grün

1 Paprikaschote, rot

4 Zehen Knoblauch

8 Eier



Kartoffeln schälen, dann würfeln. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Kartoffeln reichlich mit schwarzem Pfeffer und ein wenig Salz würzen. Kartoffeln schön bräunen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und zu den Kartoffeln geben. Weiterbräunen.

Paprika Rot & Grün in Würfel schnippeln, in die Pfanne geben, Knoblauch zerdrücken, auch in die Pfanne geben.

Eier mit dem Mixer gut verrühren, KEINE GEWÜRZE dazugeben! Die Farbe der Eier wird sonst alles andere als schön. Jetzt die Eier in die Pfanne geben, kurz (max. 1 Minute) auf dem Herd stehen lassen, dann in den Ofen geben (der bei 150 Grad sein sollte).

Wenn das Ei gestockt ist (ca. 10-15 Minuten), auf einen schönen Teller stürzen.

Nach Belieben mit ein wenig frischer Petersilie servieren. WICHTIG: die Tortilla schmeckt KALT, nicht WARM!!!

Pro Person:

Energie 209 kcal

Fett 8,9 g

Kohlenhydrate 21 g

Eiweiß 10,3 g