



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kürbis-Kartoffel-Tortilla mit Feldsalat

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Feldsalat, gewaschen und geputzt
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- 6 Eier, Kl. M
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kürbis-Kartoffel-Tortilla mit Feldsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,7 g Fett 21,2 g Kohlenhydrate 17,8 g Eiweiß 5,3 g Ballaststoffe
466 kcal Brennwert

Kürbis-Kartoffel-Tortilla mit Feldsalat

1 Ofen und Zutaten vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

600 g Hokkaido-Kürbis erst in Spalten, dann in dünne Scheiben schneiden.

400 g festkochende Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

1 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer ofenfesten Pfanne (Ø ca. 20 cm) erhitzen.

Die Kürbisscheiben ca. 5 Min. anbraten, mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und herausnehmen.

Erneut 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben hineingeben und anbraten.

Mit GEFRO Kräuterwürzewürzen, 120 ml Wasser zugießen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 12 Min. garen.

Nach 5 Min. die Kürbisscheiben untermischen und mitgaren.

2 Eiermischung zubereiten:

In der Zwischenzeit Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

6 Eier (Kl. M) und 150 ml Milch (1,5 % Fett) in eine Schüssel geben, kräftig verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Tortilla backen:

Die gehackte Petersilie unter das Kürbis-Kartoffel-Gemüse mischen, alles gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiemischung darüber gießen.

Für etwa 20 Min. in den Ofen geben und stocken lassen.

4 Feldsalat anrichten:

In der Zwischenzeit 2 EL Weißweinessig mit 3 EL Wasser, etwas GEFRO Salatwürze und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl kräftig verrühren.

Die Tortilla aus dem Ofen nehmen.

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und zusammen servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Die Tortilla schmeckt auch kalt am nächsten Tag noch herrlich - ideal für ein leichtes Mittagessen oder ein Picknick.