



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kürbis-Kartoffel-Tortilla mit Feldsalat

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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** Den Ofen auf 180°C vorheizen.  
600 g Hokkaido-Kürbis erst in Spalten und dann in dünne Scheiben schneiden.  
400 g festkochende Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne (Ø ca. 20 cm) erhitzen und die Kürbisspalten darin ca. 5 Min. anbraten, mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in der Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben hineingeben und anbraten, mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken, 120 ml Wasser zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 12 Min. garen. Nach 5 Min. die Kürbisscheiben untermischen und mitgaren.

In der Zwischenzeit die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.  
6 Eier (Kl. M) und 150 ml Milch (1,5% Fett) in eine Schüssel geben, kräftig miteinander verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die gehackte Petersilie unter das Kürbis-Kartoffelgemüse mischen, alles gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiermischung darüber gießen. Für etwa 20 Min. in den Ofen geben und stocken lassen.

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 mit der Tortilla servieren.