



Vorspeise

Gemüse-Tortilla mit Mojo verde

🕒 75 min Kochzeit

🍴 1.443 kcal pro Portion

•• Mittel

👩‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

500 g Kartoffeln

1 rote Paprika

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

5 El Pflanzenöl

120 g TK-Blattspinat

100 g Fetakäse

15 g kleine Kapern

100 ml Milch

4 Eier

2 Msp. Cayennepfeffer

0,50 Bund Blattpetersilie

0,50 Bund Koriander

1 Bio-Zitrone

8 El Olivenöl

1 TL Zucker

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Für die Gemüse-Tortilla die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Die Paprika vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein würfeln.
- 2 Das Pflanzenöl in einer Pfanne mit 24 cm Durchmesser erhitzen und die Kartoffelscheiben darin für 8 Minuten hellbraun anbraten. Anschließend die Paprikastreifen zusammen mit den Zwiebelwürfeln und die Hälfte der Knoblauchwürfel zugeben und mitbraten.
- 3 Den TK-Blattspinat auftauen lassen und klein gezupft zugeben. Den Fetakäse in Würfel schneiden und zusammen mit den Kapern zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 In einer Schüssel die Milch zusammen mit den Eiern, Cayennepfeffer und etwas Salz verquirlen und über das Kartoffel-Gemüse gießen. Die Pfanne in den Umluftofen stellen und bei 175 °C für 20 Minuten stocken lassen.
- 5 Nach 20 Minuten die Gemüse-Tortilla aus dem Ofen holen, vorsichtig stürzen und in große Rauten schneiden. Für die Mojo verde die Petersilien- und Korianderblätter von den Zweigen zupfen und zusammen mit der zweiten Hälfte Knoblauchwürfel, Olivenöl, Abrieb und Saft der Bio Zitrone, 1 TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste mixen. Die Mojo verde zu der Gemüse-Tortilla reichen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	785kJ /190kcal	5.966kJ /1.443kcal
Fett	16g	117g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	15g
Kohlenhydrate	8g	59g
davon Zucker	2g	15g
Eiweiß	5g	32g
Salz	1g	5g