


 Hauptspeise



Kürbis-Tortilla

 15 min Zubereitungszeit

 35 min Kochzeit

 347 kcal pro Portion

••° Mittel

 Deutsche Küche

 International

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

400 g Butternut-Kürbis

0,50 Bund Petersilie

1 Zwiebel, weiß

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

5 Eier

50 ml Milch

1 Prise Muskatnuss, gemahlen

0,50 Tl Paprikapulver, geräuchert

2 El Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Kürbis abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili ebenfalls fein würfeln.
- 2** In einer Pfanne Öl erhitzen. Kürbiswürfel etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Zwiebel, Knoblauch und Chili hinzugeben und anschwitzen. Milch hinzugeben und etwas einkochen lassen. Petersilie ebenfalls zum Kürbis hinzugeben.
- 3** Eier mit Milch, Muskatnuss, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer weiteren Schüssel verquirlen. In einer Schüssel Ei und Kürbis miteinander vermengen.
- 4** In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Kürbis-Eier-Masse hineingeben. Zugedeckt ca. 10 Min. auf kleiner Hitze braten, bis das Ei vollständig fest ist. Anschließend einmal wenden und kurz weiter braten. Danach in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	330kJ /79kcal	1.449kJ /347kcal
Fett	5g	18g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	5g
Kohlenhydrate	6g	23g
davon Zucker	4g	14g
Eiweiß	6g	23g
Salz	1g	3g