

Antonina Müller
Kartoffel-Chorizo-Tortilla

Donnerstag, 11. Juli 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

200 g	Kartoffeln (festkochend)
etwas	Salz
100 g	Chorizo
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Manchego (spanischer Hartkäse)
etwas	Pflanzenöl zum Braten
2	Eier
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.
Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.
2. Die gut ausgekühlten Kartoffeln sowie die Chorizo in Scheiben schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Manchego fein reiben.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. In einer ofenfesten Pfanne die Chorizo anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit braten. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen.
7. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten.
8. Währenddessen die Eier in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Käse untermischen.
9. Angebratene Chorizo, Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln in der Pfanne geben und untermischen. Die Ei-Masse darüber geben, die Pfanne dann in den heißen Backofen stellen und die Tortilla im Ofen ca. 10 Minuten fertig garen und stocken lassen.
10. Fertige Tortilla aus dem Backofen nehmen, vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen und portionieren.

Pro Portion: 200 kcal/ 840 kJ
7 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 14 g Fett