

Kochen

Kleine Kartoffel-Tortillas


Das Omelett, das in erster Linie aus Kartoffeln, Zwiebeln und Eiern besteht, kann mit zusätzlichen Gewürzen und Gemüsen beliebig variiert werden.

EIGENSCHAFTEN

-  **GLUTENFREI**
-  **PURINARM**
-  **VEGETARISCH**



ZUTATEN

 Für 4–6 Personen

500 g Kartoffeln

Salz

1 Zwiebel **gross**

2 Knoblauchzehen

1 Peperoncino

100 g Spinat frisch, ersatzweise 50 g tiefgekühlter Spinat

1 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

5 Eier

1 Esslöffel Paprika **edelsüss**

Butter **für die Förmchen**

1 Bund Schnittlauch

1 Becher saurer Halbrahm (**180 g**)

NÄHRWERT

Pro Portion

17 g Kohlenhydrate

9 g Eiweiss

13 g Fett

225 g kKalorien

6 g ProPoints™

ZUBEREITUNG

- 1** Die Kartoffeln in der Schale im Dampf oder in Salzwasser knapp weich kochen.
- 2** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino mitsamt Kernchen fein hacken. Den Spinat grob hacken.
- 3** In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Zuletzt den Spinat untermischen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
- 4** Die Kartoffeln schälen und in Würfel von etwa 1 x 1 cm schneiden.
- 5** In einer grossen Schüssel die Eier verquirlen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln und die Spinatmasse beifügen und alles gut mischen.
- 6** 6 beschichtete Tarteletteformen von etwa 10 cm Durchmesser – es können auch kleine Aluformen sein – sehr grosszügig mit Butter ausstreichen. Die Kartoffelmasse in die Formen füllen und diese auf ein Blech stellen.
- 7** Die Tortillas im auf 200 Grad Umluft (Unter-/Oberhitze 220 Grad) vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen.
- 8** Inzwischen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit dem sauren Halbrahm mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 9** Zum Servieren die Tortillas aus den Förmchen stürzen und mit der Sauce auf vorgewärmte Teller geben.