



Bunte Tortilla-Snack-Würfel mit Paprika



40 Minuten



4 Portionen

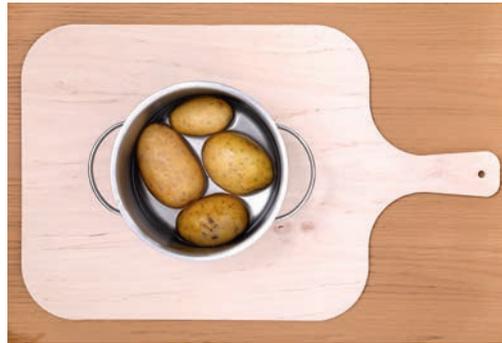


Energiegehalt	308 kcal	Fett	16 g
Kohlenhydrate	29 g	gesättigte Fettsäuren	7 g
davon Zucker	6 g	Salz	2,6 g
Protein	15 g	Ballaststoffe	3 g

Dieses Gericht sieht lecker aus und eignet sich als Snack bzw. Zwischenmahlzeit praktisch immer, egal ob warm oder kalt. Ohne sie zu würfeln geht die bunte Tortilla auch als attraktives vegetarisches Hauptgericht durch. Die Basiszutat sind Kartoffeln, die einen eher niedrigen Energie- und Proteingehalt haben. Wir kombinieren sie im Rezept mit Eiern und Käse, um den Protein- und Energiegehalt zu erhöhen. Diese Zutaten erhöhen auch den Mikronährstoffgehalt deutlich, z.B. von fettlöslichen Vitaminen und Calcium.

Benötigte Zutaten

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 4 Eier^c (M)
- 75 ml Milch^g (3,5 % Fett)
- 2 EL gehackter Rosmarin, frisch
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- ½ TL Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 80 g geriebener Käse^g (45 % Fett i.Tr.)
(Gouda oder Emmentaler)



1 Kartoffeln waschen und halb bedeckt in Salzwasser für ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe mit Deckel garkochen. Wasser abgießen. Abkühlen lassen, Schale abpellen und in Scheiben schneiden.



2 Eier, Milch, Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver und gehackten Rosmarin verrühren und abschmecken.



3 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden oder die Zehe fein reiben.

Allergene und Zusatzstoffe

- c - Hühnereiweiß
- g - Milch und Milchprodukte, Laktose



4 Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und Paprikawürfel, Lauchzwiebelringe und Knoblauchscheiben rundherum kräftig anbraten.



5 Kartoffelscheiben dazugeben, mit dem Gemüse vermengen und Käseraspeln darüber streuen. Mit der Eiermilch übergießen und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe für 20 Minuten stocken lassen. Danach im Backofen unter dem Grill auf mittlerer Stufe die Tortilla nach Bedarf anrösten, bis sie leicht braun wird.