

Rezept

Spanische Spinat-Kartoffel-Tortilla



© Ulrich Hoppe

Info

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------------------------|--|---|----------------|-----------------|-----------------------|
|  60 Min. Gesamtzeit | 20 Min. Zubereitungszeit | 40 Min. Kochzeit |  leicht |  440 kcal Kilokalorien | 20 g Eiweiß | 28 g Fett | 27 g Kohlenhydrate |
|---|-----------------------------|------------------------|--|---|----------------|-----------------|-----------------------|

Zutaten für - 4 + Portionen

400 g **Spinat**

2 **Knoblauchzehen**

3 El **Öl**

600 g **Pellkartoffeln** gegart (festkochend)

100 g **Tomaten** getrocknet, in Öl

1 **Zwiebel**

7 **Eier**

60 ml **Schlagsahne**

1 El **Oregano** gerebelt

2 TL **Paprikapulver** edelsüß

Salz

Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Spinat grob schneiden, Knoblauch hacken. Knoblauch in 1 EL Öl kurz anbraten. Spinat zugeben, zusammenfallen und auskühlen lassen, dann gut ausdrücken und hacken. Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Tomaten gut abtropfen lassen. Tomaten und Zwiebel würfeln. Eier mit Sahne, Oregano und Paprikapulver verquirlen. Kräftig mit Cayennepfeffer und Salz würzen.

2. In einer großen beschichteten Pfanne Kartoffeln und Zwiebeln im restlichen Öl ca. 5 Minuten braten. Erst den Spinat und die Tomaten, dann die Eiermasse unterrühren. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen, bis die Eiermasse fest ist.

Tipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann auch eine mit Backpapier ausgelegte Backform nehmen