

Rezept

Kürbis-Tortilla



© Maria Grossmann/ Monika Schuerle

Info



35 Min.

Gesamtzeit



leicht



210 kcal

Kilokalorien

10 g

Eiweiß

16 g

Fett

7 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

400 g **Kürbisfleisch** z.B. Hokkaido, Muskat- oder Butternusskürbis

1 **Zwiebel**

2 **Knoblauchzehen**

0,5 **Lauchstange**

1 **Peperoncini** mild

3 El **Olivenöl**

Salz

Pfeffer

4 **Eier**

4 Zweige **Thymian**

Zubereitung

1. Kürbisfleisch in etwa 2 cm breite Würfel schneiden (Hokkaido nicht schälen). Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Lauch und Peperoncini in Ringe schneiden.
2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (24 cm) erhitzen. Kürbis 5 Min. anbraten, dann restliches Gemüse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Min. braten.
3. Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Hälfte der Thymianblättchen hinzufügen.
4. Eimasse über das Gemüse verteilen, die Zutaten etwas fest drücken und die Pfanne für ca. 10 Minuten in den heißen Backofen schieben, bis die Eimasse vollständig gestockt ist.
5. Tortilla auf ein Küchenbrett gleiten lassen und mit den restlichen Thymianblättchen bestreuen. Tortilla in Kuchenstücke schneiden und warm oder kalt servieren.