

Kartoffeltortilla



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 394 kcal

- Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 2 Personen

200 g	TK-Blattspinat
400 g	fest kochende Kartoffeln
2 EL	Rapsöl
1 kleine	Zwiebel
100 g	Champignons
2 g	Thymian
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer
3	Eier
6 EL	Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

- Blattspinat nach Packungsanweisung auftauen.
- Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Hälfte des Öls in einer beschichteten backofenfesten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin 15 Minuten braten und dabei mehrmals wenden. Herausnehmen und beiseitestellen.
- Zwiebel schälen und klein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Champignons und Zwiebel in dem restlichen Öl leicht braun anbraten, mit Thymian würzen. Spinat dazugeben und erhitzen. Eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und Kartoffeln wieder dazugeben.
- Eier und Milch verquirlen und über das Gemüse geben.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) backen, bis die Eiermasse fest geworden ist (ca. 20 Minuten).
- Tortilla aus der Pfanne heben, auf einen Teller stürzen und servieren. Dazu passt Salat.