

Mangoldtortilla



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 397 kcal

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

Zutaten

Für 4 Personen

400 g	geputzter Mangold
800 g	fest kochende Kartoffeln
4 EL	Rapsöl
2 kleine	Zwiebeln
200 g	Champignons
	Thymian oder Oregano
Je 1 Prise	Jodsalz und Pfeffer
6	Eier
12 EL	fettarme Milch

Zubereitung

- Mangold waschen und zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer großen backofenfesten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin 15 Minuten braten und dabei mehrmals wenden. Herausnehmen und zur Seite stellen.
- Zwiebel schälen und klein würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Beides in 2 Esslöffel Öl leicht braun anbraten, mit Thymian oder Oregano würzen. Mangold 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.

TIPP: Am besten in zwei Portionen zubereiten.