Spinat-Tortilla mit Paprikaschoten

Schlank-Sterne:

Bewertung:

Hauptspeise - Vegetarisch

Zutaten für 6 Portion(en)

1 kg Kartoffeln
100 g Zwiebeln
1 mittlere Paprikaschote, rot
1 mittlere Paprikaschote, gelb
8 mittlere Eier
200 ml Milch
10 EL Sojasoße
1 Prise(n) Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß
5 EL Olivenöl
100 g Ajvar
2 mittlere Chilischoten, rot

Pro Portion etwa:
426 kcal
18 g F
39 g KH
18 g E

Zubereitungszeit:
65

Koch-/Backzeit:

Und so wird's gemacht

1. Kartoffeln mit Schale 20 Minuten kochen. Zwiebeln abziehen, grob würfeln. Spinat auftauen, grob hacken. Paprika vierteln, entkernen und 2 cm groß würfeln.

2. Eier mit Milch, 8 EL Sojasoße (bei 6 Portionen), Pfeffer, Paprikapulver und 2 EL Öl verschlagen. Kartoffeln pellen, 1 cm groß würfeln. Übriges Öl erhitzen. Kartoffeln darin bei starker Hitze 4 Minuten anbraten. Zwiebeln, Paprika und Spinat zugeben, weitere 2 Minuten braten. Eiermilch darübergießen und kurz erhitzen. Tortilla im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

3. Ajvar mit dem Rest Sojasoße verrühren. Chilischoten putzen, fein hacken. Mit dem Ajvar verrühren. Die Paprikasoße zur Tortilla servieren.
(Foto und Rezept: Kikkoman)

Anmerkungen und Kochtipps:

(E-Herd: 200 °C, Gas: Stufe 3, Umluft: 180 °C)
Backzeit: 20 min

Rezept drucken Schließen