MARLEY SPOON



Kartoffel-Zucchini-Tortilla

mit Tahinicreme und Salat

30-40min 2 Portionen

Diese spanische Tortilla sieht nicht nur beeindruckend aus, sie ist auch noch unglaublich lecker. Und so einfach zuzubereiten: Während du dir in Vorfreude die Hände reibst, stockt die Eiermischung mit Zucchini im Ofen zur saftigen Tortilla. Dazu servierst du eine würzige Tahincreme und einen grünen Beilagensalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 10g Schnittlauch
- 4 Bio-Eier [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Tahini [2]
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Knoblauchpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wer nicht sicher ist, ob der Griff der Pfanne ofenfest ist, sollte ihn besser mit Alufolie umwickeln.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Sesamsamen** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 638kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 23.5g



1. Zucchini raspeln

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Zucchini** mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. In einem Sieb mit 1 Prise Salz mischen und ziehen lassen.



2. Zucchini braten

In einer mittelgroßen, nicht zu flachen und ofenfesten Pfanne 1EL Olivenöl auf hoher Hitze erwärmen. Die **Zucchini** im Sieb möglichst gut auswringen, dann in das heiße Öl geben und 6–8Min. braten, bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist.



3. Kartoffeln braten

Inzwischen die **Kartoffeln** ebenfalls grob raspeln und in einem sauberen Geschirrtuch möglichst gut auswringen. Sobald die **Zucchini** gar sind, aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben. Die Pfanne nicht auswischen und erneut mit 1EL Olivenöl auf hoher Hitze erwärmen. Die **Kartoffeln** 10–12Min. goldbraun braten.



4. Tortilla fertigstellen

Währenddessen den **Schnittlauch** fein schneiden. Die **Kartoffeln** zur **Zucchini** in die Schüssel geben und zügig die **Eier** und den **Schnittlauch** untermengen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zurück in die Pfanne geben 1–2Min. braten. Dann im Ofen 8–10Min. grillen bzw. backen, bis das **Ei** gestockt und die Tortilla gar ist. Vor dem Servieren ca. 5Min. ruhen lassen.



5. Sauce mischen

Für die **Sauce** den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. **1–2TL Limettensaft** mit dem **Tahini**, dem **Knoblauch** und 2–3EL Wasser verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat mischen

Aus 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und kurz vor dem Servieren unter den **Salat** mengen. Die Tortilla nach dem Backen ca. 5Min. ruhen lassen, dann nach Belieben in Stücke schneiden. Mit der **Tahinsauce** beträufeln und mit den **Limettenspalten** und dem **Salat** servieren.