

## viel für wenig | Tortilla mit Tomaten-Gurken-Salsa

---

Bei der spanischen Tortilla handelt es sich um eine Kartoffel-Eierspeise, die sowohl warm als auch kalt schmeckt.

Rezept von Björn Freitag

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Tortilla:

- 700 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 7 Eier
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- Öl zum Anbraten (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- Pfeffer

#### Für die Salsa:

- 1 Salatgurke
- 400 g Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Dill
- 3 EL Olivenöl
- 1 Limette

### Zubereitung:

Ofen auf 180 °C Oberhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Etwas salzen und pfeffern und in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl ca. 10 Minuten lang braten, immer wieder umrühren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und 5 Minuten mitbraten, gelegentlich umrühren.

Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer verquirlen. Hitzezufuhr reduzieren, Kartoffeln gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiermasse darüber schütten. Ca. 5 Minuten lang bei kleiner Flamme auf dem Herd lassen, dann für ca. 10 – 15 Minuten im heißen Ofen fertig garen.

Für die Salsa Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Petersilie, Koriander und

Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen. Olivenöl und den Saft 1 Limette dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der fertigen Tortilla Kuchenstücke herausschneiden und mit Tomaten-Gurken-Salsa servieren.

*Rezept: Björn Freitag*

*Quelle: viel für wenig vom 06.09.2021*

*Episode: Nie mehr meckern übers Essen! Kochkurs für die ganze Familie*