
Typ: Gemüse

Quelle: ?

Bemerkungen: Für die Gemüsetortilla kann man alle möglichen Gemüsesorten miteinander kombinieren. Die Methode, das Ei in der Pfanne im Backofen zu stocken, funktioniert sehr gut. Das Ei bleibt dabei locker und bräunt ein wenig an der Oberfläche

Zutaten

- 1 Stange Sellerie
- 1 Karotte
- 1 Zucchini, nicht zu groß
- ½ rote Paprika
- 1 TL Oregano
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Chili
- 5 Eier
- 100 ml Milch
- 50 g Reibekäse

Rezept: Sellerie, Karotte, Zucchini und Paprika in kleine Würfelchen schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken. In einer Pfanne zuerst die Zwiebel in reichlich Olivenöl andünsten, dann die anderen Gemüse mit Oregano, Knoblauch und Chili. Salzen und pfeffern und solange dünsten bis das Gemüse weich ist (ca. 15 min). Die Pfanne etwas abkühlen lassen.

Eier, Milch und Käse aufschlagen und nur vorsichtig salzen. In die warme Pfanne geben und sofort gründlich vermischen. Die Pfanne dann in den vorgeheizten Ofen (180°C) stellen und 15-20 min stocken lassen. Mit Petersilie bestreuen (oder die Petersilie vorher untermischen).