

Spanisches Kartoffelomelett

Tortilla española



Zutaten für drei Personen:

3 mittlere Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen (optional)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl
3 Eier
75 ml Milch
50 g gekochter Schinken (optional)
1/4 rote oder grüne Paprika (optional)

1. Knoblauchzehen ausbrechen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in beschichteter Pfanne mit 3 EL Olivenöl bei milder Hitze insgesamt ca. 30 Minuten nicht zugedeckt garen. Salzen und pfeffern, sowie öfters wenden.
3. Gekochten Schinken oder Frühstücksspeck (optional) sowie 1/4 grüne oder rote Paprika in kleine Würfel schneiden und in einer anderen mittleren beschichteten Pfanne in einem EL Olivenöl gut anbraten. Hitze zurücknehmen.

4. Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 75 ml Milch verschlagen.

5. Eiermilch in die Pfanne mit dem Schinken geben und je nach Geschmack Kartoffeln und Zwiebeln zugeben. Langsam stocken lassen. Mit Hilfe eines Deckels umdrehen und auch auf der anderen Seite kurz braten. Das Omelett darf nicht zu fest werden!

Hinweise:

Die Paprika sowie die Knoblauchzehen sind optional.

Im Original ist Tortilla española ein vegetarisches Gericht, d.h. es wird ohne Schinken oder Speck gemacht.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Vorspeisen, Tapas, kleine Gerichte, warme Häppchen, Eierspeisen, vegetarisch, spanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 06.01.2023