Kanarische Tortilla mit Tomaten

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1 Gemüsezwiebel
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 4 Tomate(n)
» 3 EL Olivenöl
» 4 Ei(er)
» Salz & Pfeffer
» 1 Bd. Petersilie
» 1/2 Bd. Basilikum
» 2 Zweige Estragon
» 2 EL ger. Ziegenkäse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken. Tomaten einritzen, überbrühen, häuten und achteln.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomaten zufügen, ca. 10min dünsten. Eier mit 2EL Wasser verquirlen und würzen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die Hälfte davon evtl. mit Käse zu den Eiern geben, Mischung über das Gemüse gießen, bei geringer Hitze stocken lassen. Vor dem Servieren übrige Kräuter auf der Tortilla verteilen.

Nährwerte: 200kcal/E10g/F16g/KH5g pro Portion

angelegt am: 10.02.2004 Rezept-Nr: 950

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke