Kohlrabi-Möhren-Tortilla mit Sesam

Kartoffel-Gerichte » Kartoffel-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 750g Kartoffel(n)
» Salz & Pfeffer
» 300g Möhre(n)
» 350g Kohlrabi
» 2-3 EL Öl
» 1 Bd. Petersilie
» 4 Ei(er)
» 125ml Milch
» 20g Sesam

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 20min garen. In der Zwischenzeit Möhren und Kohlrabi schälen, waschen. Möhren in Scheiben, Kohlrabi in Stücke schneiden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Gemüse darin unter Wenden ca. 10min dünsten. Pfanne vom Herd nehmen.

2. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Eier mit Milch, Sesam und Petersilie verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelscheiben zum Gemüse geben und vorsichtig mischen. Eiermilch darüber gießen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 25min stocken lassen. Mit übriger Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt Ciabatta-Brot.

Nährwerte: 320kcal/E14g/F16g/KH30g pro Portion

angelegt am: 30.03.2005 Rezept-Nr: 1747

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