TORTILLA DE PADRON mit FRÜHLINGSSALAT

FÜR 4 PERSONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN. KOCHZEIT: 20 MIN.

Zutaten Tortilla de Padron

- 200 g Restekartoffeln vom Fondue oder Salzkartoffeln - falls vorhanden
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Gemüse u. Pilze (was im Kühlschrank noch übrig – je nach Lust und Laune)
- 20 g Butter
- 8 Eier
- frische Kräuter falls vorhanden
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz/Gewürzsalz
- optionale Zutaten: Käse/Knoblauch/Schinken/Speck/Kürbis/etc.

Zubereitung

Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Kartoffeln in ca. ½ cm Würfel schneiden.
Butter in einem Teflonpfanne erhitzen und die Kartoffeln gold-gelb braten.
In der Zwischenzeit die Gemüse ebenfalls in ½ cm Stücke schneiden.
Für diese Tortilla habe ich rote Peperoni, Zucchini, Stangensellerie, Champignons aus meinen Gemüseresten verwendet.
Die Gemüse zugeben, mit Pfeffer und Gewürzsalz würzen, gut durchschwenken und alles zusammen ca. 3-4 min. braten.
Die Eier in einer Schüssel mit Pfeffer und Gewürzsalz würzen und falls vorhanden frisch gehackte Kräuter zugeben.
Die Eier mit dem Schwingbesen gut aufschlagen und die Eimasse über das angebratene Gemüse geben.
Die Pfanne nun im Backofen bei 160 Grad ca. 12 min. backen. Oder die Pfanne mit einem Topfdeckel verschliessen und bei ganz kleiner Hitze auf dem Herd garen.

Mein Kochtipp

Die Tortilla ist ein Spanisches Nationalgericht und kann herrlich, schnell und lecker mit verschiedensten Zutaten zu einer tollen und vollwertigen Mahlzeit zubereitet werden.
Und nebenbei eine super Möglichkeit für die Resteverwertung.

TORTILLA DE PADRON mit FRÜHLINGSSALAT

FÜR 4 PERSONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN. KOCHZEIT: 20 MIN.

Zutaten Frühlingssalat

200 g grüner Salat nach Saison
1 Orange
150 ml Randensaft
1 TL Senf
1 TL Honig
50 ml Essig (Himbeere, Kirsche, Apfel, o.ä.)
50 ml Pflanzenöl
Gewürzsalz, Pfeffer

Zubereitung

Den Saft einer Orange in einer Schüssel mit dem Rote Bete-Saft, dem Senf, Essig, Honig, dem Gewürzsalz und Pfeffer gut vermengen.
Langsam und unter ständigem Rühren das Rapsöl dazugeben und das Dressing mit einem Schneebesen oder einem Pürierstab aufschlagen.
Den Salat rüsten, waschen und zurecht zupfen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.
Den angemachten Salat mittig auf die Tortilla setzen und nach Lust und Laune mit Sprossen, Radieschen, Tomaten und weiteren leckeren Zutaten garnieren.

Mein Küchen-Tipp

Es ist von Vorteil, wenn man sich jede Woche mindestens 2-3 mit der Kontrolle der vorhandenen Lebensmittel im Kühlschrank auseinandersetzt.
Zum einen kann man kontrollieren, ob die verschiedenen Lebensmittel auch in der richtigen Kühlzonen sind, denn so halten diese länger.
Zum anderen bin ich immer auf dem Laufenden, was ich wirklich einkaufen sollte und was ich verbrauchen sollte.