



Tortilla Rezept – Der spanische Eierkuchen

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 240 kcal

Zutaten

7 große Eier

600 g festkochende Kartoffeln - Entweder mit Schale gekocht und gepellt oder in ca. 1,5 cm Würfel geschnitten in kochendem Salzwasser weichgekocht und dann auf einem Teller ausgebreitet ausdampfen lassen.

150 g rote Paprika - gewaschen, entkernt und in 2 cm große Würfel geschnitten

150 g gelbe Paprika - gewaschen, entkernt und in 2 cm große Würfel geschnitten

100 g Zwiebeln - geschält und in Würfel oder Scheiben geschnitten

2 Zehen Knoblauch – geschält und fein geschnitten

Frische oder getrocknete Kräuter wie Petersilie, Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum

Salz, schwarzer Pfeffer, Cayenne, geräuchertes Paprikapulver, scharfes Paprikapulver, Muskatnuss

5 Esslöffel einfaches Olivenöl oder Bratbutter zum Braten

Zubereitung

1. Verwende entweder Kartoffeln vom Vortag oder blanchiere sie geschnitten.

2. Eine dicke unbeschichtete Pfanne mit ca. 26 – 28 cm Durchmesser auf 180 – 220° C erwärmen und mit einem Papiertuch etwas Öl ausreiben.

3. 1 – 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Paprika anbraten, dabei die Paprika direkt etwas salzen. Wenn sie fast weich ist, die Zwiebeln begeben und mitdünsten. Den Knoblauch nur am Schluss kurz etwas mitdünsten und mit Cayenne-Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.

4. Das bisherige Gargut in eine große Schüssel heben, die Pfanne ausreiben, mit frischem Öl befüllen und die Kartoffeln zugeben. Dabei einfach die Kartoffeln pro Seite 2 – 3 Minuten ohne rühren liegen und braten lassen und insgesamt 3 – 4 Mal wenden. Die Kartoffeln dann, falls nötig auf einem Sieb abgetropft, zu den anderen Garzutaten geben.

5. Die Pfanne nochmals gut ausreiben und erneut aufheizen. Sie sollte sich plan (glatt) anfüllen; leichte Verfärbungen, die durchs Braten entstanden sind, machen nichts aus.
6. Die Eier mit etwas Salz und den Kräutern würzen und mit einem Schneebesen in einer Schüssel glatt schlagen. Dabei sollte die Eimasse homogen vom Schneebesen fließen und leichte Luftblasen werfen. Die Eier zu den noch warmen Zutaten geben und alles gut vermengen.
7. Nun 2 – 3 EL Öl in die Pfanne geben und die Masse auf einmal begeben und gleichmäßig verteilen. Einen Deckel aufsetzen und die Hitze auf einer Skala von 1 bis 10 Deines Herds auf ca. 3 – 4 reduzieren.
8. Nach ca. 10 Minuten die Tortilla vom Pfannenrand lösen und kontrollieren, ob die Eimasse schon fest geworden ist (bei Bedarf länger braten lassen), dann stürzt Du sie auf den Deckel oder einen Teller. Achtung: Hier besteht Verbrennungsgefahr. Bedecke deshalb den Arm, der die Pfanne hält, mit einem trocknen Küchentuch, und halte den Deckel mit einem weiteren Tuch.
9. Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben und die Tortilla von der anderen Seite nochmal ca. 5 Minuten stocken lassen. Auf einen vorgewärmten Teller servieren, die Spanier essen Tortilla aber auch gerne bei Raumtemperatur.



Guten Appetit – hier mit einem kleinen Beilagensalat und
frisch gepresstem Rote-Beete-Saft...

Exkurs: Wie erkennst Du eigentlich gute Eier?

Die Eier sollten beim Kauf sauber und trocken sein, die Schale darf keine Schäden vorweisen. Kontrolliere das Legedatum, um möglichst frische Eier zu kaufen. Am besten kaufst Du Eier direkt beim Bauern Deines Vertrauens. So bekommst Du frische Eier mit kurzen Lieferwegen und kannst auch mal einen Blick in den Hühnerstall werfen.

Manche Bauernhöfe bieten mittlerweile sogar Lieferdienste an. Die Tiere danken es Dir mit einem besseren Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis, ähnlich wie bei Butter oder Milchprodukten auch.

Wie wirkt sich die Haltung auf die Ei-Qualität aus?

Wie bei allen tierischen Produkten hat der Haltungsstandard einen großen Einfluss auf das Endprodukt. Gerade Eier nehmen den Geschmack des verwendeten Futters an. Wenn Hühner aus Kostengründen mit Fischmehl gefüttert werden, kann es sein, dass die Eier einen leichten Fischgeschmack haben. Dann stellt sich nur noch die Frage: Wieso essen Hühner überhaupt Fisch?

Ich persönlich verwende deshalb nur Bio- oder Demeter Eier und unterstütze damit sinnvolles Futter, mehr Platz für die Hühner und Freilandhaltung. Wenn Dich die Thematik interessiert, dann kann ich Dir den Film «Unser täglich Brot» empfehlen. Der Film ist mit Originalton und ohne Kommentar sehr empfehlenswert und schreckt in vielen Dingen ab. Im Rahmen der eigenen finanziellen Möglichkeiten kann man dann bewusste Entscheidungen treffen und stetig kleine Dinge bewegen.

Extra-Tipp:

Lagere die Eier nicht neben stark riechenden Lebensmitteln, denn sie nehmen starken Fremdgeschmack schnell an. Eier sind ungekühlt bei konstanter Temperatur unter 16 – max. 21° C ca. 14 – 20 Tage haltbar. Ich persönlich lagere Eier immer im Kühlschrank, dort halten sie sich weitere 2 – 4 Wochen länger.

Wie kannst Du Deine Tortilla variieren?

- Du kannst auch rohe Kartoffeln verwenden, sie schälen und als ca. 1,5 cm große Würfel direkt in etwas Fett bei ca. 180° C weich braten.
- Die Zutaten lassen sich ganz nach Geschmack austauschen oder ergänzen: andere Gemüsesorten, Chorizo oder Speck, andere Kräuter. Hier lässt sich gut verbrauchen, was eh schon im Kühlschrank ist.
- Die Tortilla schmeckt pur schon richtig lecker. Es passen aber auch Blattsalat, andere Salate oder Antipasti dazu.

Viel Spaß beim Nachkochen!