



# KARTOFFEL-TORTILLA MIT BUNTEM GEMÜSE,

scharfer Mayonnaise und Spinat-Tomaten-Salat



## HELLO SPITZPAPRIKA

Echt spitze! Die Spitzpaprika liefert Dir heute eine große Portion Vitamin C und außerdem knackig-frische Genussmomente!



Ei



festkochende Kartoffeln



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Zucchini



Babyspinat



Knoblauchzehe



Gewürzmischung "Kartoffelknaller"



Tomate



Mayonnaise



Zitrone



Sambal Oelek

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Family

Die „Tortilla Española“ kennen die meisten eher als Partyrezept. Mit unserem Rezept wollen wir Dich aber vor allem rauslocken in den Sonnenschein! Eine Kartoffel-Tortilla bietet sich nämlich perfekt zum gemeinsamen Genießen auf der Terrasse, im Garten oder auf dem Balkon an. Das Besondere? Wenn Du eine feuerfeste Pfanne hast, kannst Du deine Tortilla unkompliziert mitsamt der Pfanne in den Backofen stellen. So sparst Du Dir Abwasch. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel** und eine **Auflaufform**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **salzen\***, **pfeffern\*** und für ca. 20 Min. backen.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Spitzpaprika** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** grob würfeln.



## 3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen.

**Zucchini-** und **Paprikawürfel** dazugeben und weitere 5 – 6 Min. anbraten.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Sambal Oelek** mischen.



## 4 TORTILLA BACKEN

In einer großen Schüssel **Eier** verquirlen, **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzufügen.

**Bratgemüse** und **Kartoffelwürfel** unter die **Eimasse** rühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben.

**Tortilla** für 10 Min. backen. Für die letzten 3 Min. die Grillfunktion des Ofens anstellen.

★ **TIPP:** Wenn Du eine ofenfeste Pfanne hast, kannst Du die Tortilla auch direkt in der Pfanne backen.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.

**Zitrone** halbieren und auspressen.

In einer großen Schüssel **Olivenöl\***, **Zitronensaft**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** mischen.

**Babyspinat** und **Tomatenspalten** kurz vor dem Servieren unterheben.



## 6 ANRICHTEN

**Tortilla** aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form stürzen.

Portionieren und auf Teller verteilen.

**Salat** dazu anrichten und mit scharfer **Mayonnaise** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
rote Spitzpaprika NL   PL	1	1	2
Zucchini BE   PL	1	1 (groß)	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Sambal Oelek	15 ml	15 ml	30 ml
Ei 2)	4	6	8
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	4 g	8 g	8 g
Tomate NL   PL	2	3	4
Zitrone AR   ES	1	1	1
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	2753 kJ/658 kcal
Fett	5 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	7 g	53 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	4 g	28 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	1 g

## ALLERGENE

2) Ei 4) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien, BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!