

Frühlingshafte Tortilla mit Bärlauchquark



ZUBEREITUNG

Für die Tortilla

Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese dann in etwa 1 cm große Würfel.

Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese in dünne Scheiben und stellen Sie im Anschluss zur Seite.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze und geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu. Lassen Sie die Kartoffeln etwa 5 min anbraten, danach fügen Sie die Zwiebel hinzu. Kartoffeln und Zwiebeln leicht dünsten und darauf achten, dass diese nicht zu stark anschwitzen, sondern lediglich von der Konsistenz weich werden.

Bei geschlossenem Deckel sollte das Gemüse ca. 15 min garen und leicht bräunen. Im Anschluss geben Sie das Gemüse in eine grössere Schüssel oder ein hohes Gefäss.

Eine andere Möglichkeit, die Kartoffeln gar und weich zu machen, ist es die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser zu blanchieren. Sobald eine Messerspitze leicht eindringt, sind die Kartoffeln dann gar.

ZUTATEN

für 4 Personen

Für die Tortilla

500 g Kartoffeln

200 g Zwiebeln

7 Eier

Meersalz

120 g Olivenöl

Schwarzer Pfeffer

150 g Spargelspitzen, bereits blanchiert

Kräuter Ihrer Wahl, gehackt

Arbeitszeit:

60 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Bei dieser Variante dünsten Sie die Zwiebeln separat an, bis Sie glasig sind und lassen Sie im Anschluss abtropfen, um überschüssiges Öl zu entfernen. Dann stellen Sie sie erneut beiseite.

Verquirlen Sie nun die Eier in einer Schüssel und würzen Sie mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern.

Geben Sie dann die verquirlten Eier zu den noch warmen Kartoffel-Zwiebel-Gemüse und fügen Sie auch die blanchierten Spargelspitzen hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander.

Erhitzen Sie wenig Öl in einer Pfanne von ca. 24 cm Durchmesser und geben Sie die Masse hinein. Schütteln Sie die Pfanne leicht und ziehen Sie die Ränder ggf. mit Hilfe eines Spatels nach. Die Tortilla sollte nun etwa 7-8 min braten.

Um den Garvorgang zu beschleunigen, bedecken Sie die Pfanne mit einem Deckel.

Nach Ablauf der erforderlichen Zeit, drehen Sie die Tortilla mit Hilfe eines Tellers um und geben sie zurück in die Pfanne, so dass der noch nicht gebräunte Teil nun anbraten kann.

Die Tortilla ist fertig, sobald beide Seiten goldbraun gebacken sind.

Die fertige Tortilla noch warm servieren.

Wer sie für die Mittagspause vorbereiten möchte, sollte warten bis sie erkaltet, um sie dann in mundgerechte Würfel oder beliebige Formen zu schneiden.

Arbeitszeit:

60 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Für den Bärlauchquark

Bringen Sie Salzwasser in einem kleinen Topf zum Kochen und Blanchieren Sie die frischen Bärlauchblätter für ca. 20 Sek.

Giessen Sie das Wasser ab und spülen Sie die Bärlauchblätter mit kaltem fließenden Wasser.

Im Anschluss drücken Sie das überschüssige Wasser gut aus den Blättern und pürieren sie mit Hilfe eines Stabmixers fein, so dass Sie ein Bärlauchpüree erhalten.

Geben Sie den Schafsqquark in eine Schüssel und fügen Sie 3-4 EL des Bärlauchpürees hinzu und rühren alles glatt. Würzen Sie den Quark mit Salz und Pfeffer und schmecken Sie nach Belieben mit weiteren Kräutern und Gewürzen Ihrer Wahl ab.

Verwenden Sie den Quark als Dip zur Ofenkartoffeln, Tortillas, Kartoffelsalat, Fleisch- oder Fischgerichten oder füllen Sie ihn in Gläser für Ihre Mittagspause und genießen Ihnen mit ein paar Scheiben Brot oder Crackern!

SMC-Tipp:

Servieren Sie dazu einen frischen Spargel- und Tomatensalat.

Für den Bärlauchquark

2 Bärlauch, frisch

Handvoll

300 g Schafsmilchquark

Salz und Pfeffer

Arbeitszeit:

60 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
