



- Rezept der Woche -

Tortilla mit Spinat

Zutaten für 2 Personen:

- 100 bis 150 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 30 g Parmesankäse (optional)
- Salz & Pfeffer
- Öl

Zubereitung

- Frischen Spinat gründlich waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- In einem großen Topf oder Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin weich dünsten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten
- Den Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Parmesan dazugeben (optional). 5 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen
- Eier in einem Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Spinat zu den Eiern geben und mischen
- In einer mittelgroße Pfanne Öl erhitzen, die Spinat-Eier Mischung in die Pfanne geben und bei milder Hitze stocken lassen
- Immer wieder die Pfanne schwenken, damit die Tortilla nicht ansetzt. Tortilla vom Pfannenrand etwa ablösen, auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht fertig braten. Wichtig ist, dass die Tortillas saftig bleiben. Die fertige Tortilla auf einen Teller gleiten lassen und schneiden

Guten Appetit!