

# Rezept: Tortilla de Patatas mit Gemüse

Brennwerte 1533 kJ | 367 kcal  
Eiweiß 16,2 g  
Kohlenhydrate 23 g  
Fett 22 g

Vorbereitung 25 Minuten  
Ruhe-, Gar- & Backzeit 40 Minuten  
Gesamtzeit 1 Stunde 5 Minuten



## FOOD FACTS

- Knackiges Gemüse und Eier machen diese Tortilla zu einer Vitamin- und Eiweißquelle. - Das Deli Reform Zwiebelschmalz und der Brotaufstrich Deli Reform Gemüse auf's Brot Curry sind rein pflanzlich und sorgen in diesem vegetarischen Rezept für ein besonderes Geschmackserlebnis.

## REZEPT FÜR DAS BELIEBTE SPANISCHE NATIONALGERICHT TORTILLA MIT EIERN UND KARTOFFELN

Die spanische Tortilla (nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen mexikanischen Fladenbrot) ist eine Art Omelett, bestehend aus Kartoffeln (patatas) und Eiern. Sie ist einfach zubereitet und damit perfekt für ein [vegetarisches Frühstück](#) geeignet. In

Spanien werden Tortilla de Patatas außerdem zum Mittagessen, Abendessen oder als [gesunder Snack](#) (auch Tapas genannt) gereicht. Die spanische Tortilla ist auch kalt zu genießen und kann deshalb auch unkompliziert zu einem Picknick, einem Brunch oder einer Feier mitgenommen werden. In unserem Rezept verfeinern wir die Tortilla mit Frühlingszwiebeln, Paprika und würzigem [Deli Reform Gemüse auf's Brot Curry](#).

## Rezept: Tortilla de Patatas mit Gemüse

4 PORTIONEN  normal

400 g festkochende Kartoffeln  
2 rote Paprika  
3 Frühlingszwiebeln  
40 g Deli Reform Rein  
pflanzliches Zwiebelschmalz  
1/2 Bund glatte Petersilie  
8 Eier  
1/2 TL Kreuzkümmel  
100 g Deli Reform Gemüse  
aufs Brot Curry  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### 1 KARTOFFELN KOCHEN

Für die leckere spanische Tortilla de Patatas zunächst die Kartoffeln schälen und waschen. Je nach Größe in kochendem Salzwasser für ca. 20–30 Minuten garen. Die Kartoffeln werden im Ganzen gekocht und nicht klein geschnitten. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

### 2 KARTOFFELN, GEMÜSE BRATEN

Jetzt die Paprika halbieren und putzen und sie in grobe Würfel schneiden. Dann auch die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Wenn die Kartoffeln ausreichend abgekühlt sind, sie genauso wie die Paprika in grobe Würfel schneiden. Deli Reform Rein pflanzliches Zwiebelschmalz in einer großen Pfanne (Ø mindestens 26 cm) auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Die Paprika und die Frühlingszwiebeln dazu geben und das Gemüse für ca. 3 Minuten mitbraten. Dann die Hitze reduzieren.

### 3 ZUTATEN ZUSAMMENFÜHREN, TORTILLA BELEGEN

Im nächsten Schritt die Petersilie waschen, trockenschütteln und anschließend feinhacken. Die Eier zusammen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der frischen Petersilie verquirlen. Die Kartoffel-Paprika-Mischung in der Pfanne mit den verquirlten Eiern begießen und darauf mit zwei Teelöffeln klecksweise Deli Reform Gemüse auf's Brot Curry verteilen – so entstehen beim Backen kleine Curry-Nester. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Tortilla de Patatas mit Curry-Nestern bei niedriger Hitze 15–20 Minuten stocken lassen. Die Tortilla nun in Stücke schneiden und es sich schmecken lassen!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>