



## Gemüsetortilla mit Manchego-Käse

### Zutaten für vier Personen

500 g Kartoffeln (vorwiegend fest kochend)  
2 EL Olivenöl  
2 rote Zwiebeln  
je ½ Paprika rot, gelb, grün  
½ Staudensellerie  
2 Frühlingszwiebeln  
50 g Blattspinat  
8 Eier  
1 EL Chiasamen  
180 ml Sauerrahm  
2 EL Manchego-Käse  
2 EL gehackte Kräuter  
1 Schale rote Rettichkresse  
Salz, Pfeffer

### Dip:

180 g Kräuterquark

### Zubereitung (circa 50 Minuten)

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, in heißem Olivenöl gut anbraten und zur Seite stellen. Rote Zwiebeln schälen, Paprika säubern und beides in Streifen schneiden. Vom Sellerie die Fäden ziehen und in Stücke zerteilen. Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Alles Gemüse in heißem Olivenöl anschwemmen und mit den vorbereiteten Kartoffeln und jungem Blattspinat gut vermengen. Chiasamen zugeben und mit unterziehen.

Eier aufschlagen und mit Sauerrahm, gehackten Kräutern und geschnittener roter Kresse gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Boden einer Obstkuchenform mit Backpapier auslegen. Kartoffel-Gemüsemasse einfüllen und gleichmäßig verteilen. Eimasse darüber geben, mit Manchego-Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 25 bis 30 Minuten garen, bis die Tortilla gut gestockt ist. Tortilla in der Form servieren und den Dip in einem Schälchen separat dazu servieren.

**Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.**

### Nährwert pro Portion

502 kcal – 31 g Fett - 28 g Eiweiß – 26 g Kohlenhydrate – 1,6 BE