



## Spanische Tortilla mit Sommergemüsen und Mojo Verde

### Zutaten (für vier Portionen):

#### **Tortilla**

1 kleine Zucchini  
1 kleine Aubergine  
Salz  
1 Zwiebel  
Öl zum Braten  
1 rote Paprika  
50 g gelbe Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer  
200 g Kartoffeln, im Ganzen vorgekocht  
5 Stiele Petersilie  
8 Eier  
Paprikapulver rosenscharf  
50 g geriebener Käse, z. B. Manchego oder Cheddar

#### **Mojo Verde**

1/2 Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Koriander  
15 ml Weißweinessig  
2-3 Stiele Thymian  
1 grüne Spitzpaprika  
3-4 Knoblauchzehen  
1 Limette, unbehandelt  
Salz, Pfeffer  
Kreuzkümmel, gemahlen  
50 ml Olivenöl



### **Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):**

Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben schneiden und salzen, nach zehn bis 15 Minuten vorsichtig abtupfen. Die Zwiebel würfeln und in der Pfanne mit Öl anschwitzen. Paprika in Streifen schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Tomaten halbieren und alles mit Zucchini und Aubergine zu den Zwiebeln geben und zehn Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Dann auch die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazugeben und mit gehackter Petersilie garen lassen, bis sie halb fertig sind.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Die Eier mit Paprikapulver und Salz verrühren und zum Gemüse geben. Mit dem Käse alles gründlich vermengen. Mit Öl zurück in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten stocken lassen. Alternativ kann die Tortilla auch für circa 20 bis 30 bei 160 Grad im Ofen in einer Springform durchstocken.

Für die Mojo Verde Petersilie, Koriander, Essig und Thymian in einen Mixbecher geben. Die Spitzpaprika vierteln und zusammen mit Knoblauch, Abrieb und Saft der Limette, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel vermengen. Mit Olivenöl zu einer glatten Sauce verarbeiten und im Kühlschrank ziehen lassen, je mehr Zeit man sich hierfür nimmt, umso intensiver der Geschmack.

Wird die Masse in der Pfanne zubereitet, dann hilft es die Tortilla mithilfe eines Tellers zu wenden, sobald sie ihre Form hält. Dann erneut drei bis fünf Minuten braten, sodass beide Seiten goldbraun sind.

Die Tortilla dann auf einen Teller geben und in Tortenstücke schneiden. Entweder warm oder abgekühlt mit Mojo Verde servieren. Bei Bedarf kann grüne Spitzpaprika in der Pfanne gebraten und dazu gereicht werden.

### **Nährwerte pro Portion:**

443 kcal – 29 g Fett – 23 g Eiweiß – 20 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.**