

Nr. 73: Walnuss-Rucola-Tortilla

- ein kreatives Omelette -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Kartoffel	60 g
2	Stangen	Lauchzwiebeln	40 g
1	Esstlöffel	Olivenöl	10 g
2		Eier	120 g
4 - 5		Walnüsse	20 g
1	kleines Bund	Rucola	30 g
2	Esstlöffel	Parmesan	20 g

Zubereitung:

Kartoffel schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln zunächst mit Deckel braten bis sie weich sind.

Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Walnüsse hacken. Rucola abbrausen, putzen und trocken schütteln.

Die Hälfte der Walnüsse und die Frühlingszwiebeln unter die Kartoffeln mischen. Dann die Eier darüber gießen. Die restlichen Walnüsse darüber streuen, die Tortilla teilen und wenden, nachdem das Ei fest geworden ist.

Rucola mit der Tortilla auf dem Teller anrichten.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Gemüse, wie z.B. Tomaten

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	181 kcal
Eiweiß (Protein)	8,6 g
Fett	13,9 g
Kohlenhydrate	5,5 g