



TREFFPUNKT
ERNÄHRUNG

...
Beratung
Therapie
Coaching
Kochevents

Aromatische Grünkohl-Tortilla mit herb-fruchtigem Feldsalat

zwei Portionen

ZUTATEN (für die TORTILLA):

300 g Tiefkühl-Grünkohl (aufgetaut)
1 kleinere rote oder gelbe Zwiebel
1-2 Zehen frischen Knoblauch
200 g festkochende Kartoffeln
3-4 Stängel Petersilie *und/oder* Thymian oder getrocknete italienische Kräuter
4 Eier (Größe L)
40-50 g aromatischer Käse (z.B. Manchego, Old Amsterdam)
4 Essl. reines Rapsöl
Salz & Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss (frisch gemahlen), Paprika (edelsüß), Chilipulver, Chakalaka

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen und mit einem Sparschäler in feine Scheiben hobeln;
Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben oder Würfel schneiden;

Kräuter waschen, trockenschleudern und passend zerkleinern

Eier in ein tieferes Gefäß aufschlagen und mit Pfeffer, Salz und weiteren Gewürzen (gern kräftig abgeschmeckt) verquirlen.

Käse reiben und mit den Kräutern in die aufgeschlagenen Eier einrühren.

In der Pfanne:

Eine beschichtete Pfanne bei 7/9-Hitze erhitzen, das Öl zugeben und zuerst kurz Zwiebel und Kartoffeln für ca. 3 Min. anbraten, dann Knoblauch und Grünkohl für etwa die gleiche Zeit.

Hitze auf 4/9 reduzieren und die Eiernmilch angießen, 6-7 Min. stocken lassen; gern mit geschlossenem Deckel. Mit leicht gebräuntem Boden auf einen (geölten) Teller gleiten lassen und die Tortilla geschickt in die Pfanne stürzen, um die zweite Seite ebenfalls für weitere 6-7 Min. zu bräunen.

Aus dem Ofen:

Als Erstes den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Gemüse-Mischung in eine geölte Auflaufform geben und die Eiernmilch angießen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen – FERTIG!



ZUTATEN (für den SALAT):

2 Essl. heller Aceto Balsamico
1 Essl. mittelscharfer Senf
1 Essl. Akazienhonig
Pfeffer & Salz aus der Mühle
4 Essl. natives Oliven- oder Walnussöl

75 g frischer Feldsalat
1 kleinerer Radicchio
125 g frische Creme-Champignons
1 Bio-Orange
½ Grapefruit

ZUBEREITUNG:

In einer großen Salatschüssel Essig, Senf und Honig sowie Salz und Pfeffer verrühren, das Öl zugießen und alles mit dem Schneebesen zu einer Sauce (Vinaigrette) verschlagen – Beiseitestellen.

Feldsalat gründlich unter kaltem Wasser waschen und trockenschleudern; Wurzelansätze mit einem kleinen Messer abschneiden, ohne die Blattrosette zu zerstören. Welche Blättchen entfernen.

Radicchio von evtl. vorhandenen unschönen Blättern befreien; den Kopf längs halbieren und den festen Strunk keilförmig herausschneiden; die Blätter vereinzeln, gründlich waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden oder rupfen.

Pilze mit einer Pilzbürste oder einem Küchenpapier putzen und in feine Scheiben schneiden.

Orange und Grapefruit enthäuten und filetieren oder in kleine Stücke schneiden.

Zuerst die Früchte und Pilze zu der Vinaigrette geben und locker vermengen, gern etwas ziehen lassen(!) und danach den Blattsalat vorsichtig unterheben.

😊 SPECIAL: geröstete Walnusskerne zum Bestreuen und Anrichten 😊