

Liebe Köch*innen,

heute gibt es eine spanische Tortilla – keinen Wrap – sondern eine Eierspeise. Klassisch wird sie mit Speck und Kartoffeln zubereitet. Den Speck sparen wir uns und anstatt Kartoffel verwenden wir Süßkartoffel. Die Tortilla ist lecker, reichhaltig und dank der Verwendung der scharfen Cashewnüsse interessant auch in seiner Textur. Durch die Kombination der Süßkartoffel, welche gesunde Kohlenhydrate liefert, der Proteine im Ei und vielen Mineralien und Vitaminen in den Champignons und Cashewnüssen, ist das eine runde Sache, die lange satt hält.

Dazu ein paar Scheiben Brot, Kartoffeln oder Reis – eine schöne, vielseitige Mahlzeit. Und das alles aus einer Pfanne. Die Tortilla lässt sich auch noch super kalt snacken. Außerdem lassen sich gut Reste verarbeiten. Wichtig ist dabei nur, dass das Gemüse fast gar ist, bevor die Eiermasse hinzugefügt wird.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

- 3 Süßkartoffeln (etwa 300 g)
- 200 g Champignons
- 2 rote und 1 gelbe Paprika
- 6 Eier
- 100 ml Sahne
- 100 g geriebenen Käse
- 1 Glas pikante Chili Cashews (140 g)
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Zitronenthymian
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Süßkartoffel waschen und in Würfel schneiden. Paprika in grobe Stücke schneiden. Champignons grob hacken, Petersilie fein schneiden. Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Sahne, Cashews und Petersilie vermengen.

Zuerst die Süßkartoffel etwa 5 Minuten anbraten und etwas salzen. Dann die Champignons hinzufügen und weitere 5 Minuten braten. Anschließend die Paprika hinzufügen und nochmal 5 Minuten braten.

Die Pfanne etwas abkühlen lassen, die Hitze auf niedrigste Stufe stellen und mit der Eiermasse auffüllen. Etwas verrühren, Käse darauf verteilen, Deckel auf die Pfanne setzen und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann aus der Pfanne stürzen und genießen.