



## Bunte Gemüse-Tortilla

### Zutaten

- 100 g Möhren
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- 250 g Kartoffeln
- 150 g Lauch
- 1 Päckchen Maggi Kräuter Sauce, 2er Pack
- 50 g Frischkäse, Magerstufe
- 2 Eiweiß
- 1 Ei(er)
- 6 Stängel Petersilie

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Möhren waschen, schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Erbsen auftauen lassen. Kartoffeln schälen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einem Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen und Möhren, Kartoffeln und Lauch 4 Min. blanchieren, danach in einem Sieb abtropfen lassen. Dabei das Kochwasser auffangen und 200 ml abmessen. Kochwasser zum Kochen bringen und MAGGI Kräutersauce einrühren. Unter Rühren aufkochen lassen. Frischkäse einrühren. Sauce etwas abkühlen lassen. Eiweiß und Ei(er) verquirlen und in die abgekühlte Sauce unterrühren.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Kräuter unter die Sauce rühren. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Sauce darüber verteilen. Im Ofen 15-20 Minuten garen bis die Eier-Kräuter-Masse stockt und goldbraun ist. Dazu passt ein grüner Salat.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	21 g
Energie	161 kcal
Fett	3 g
Protein	11 g

🕒 44 Minuten

⊕ 4 Portionen