

Zutaten

- 40 g Semmelbrösel
- 150 g Chorizo
- 50 g Zwiebeln
- 300 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschoten
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 60 g schwarze Oliven
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 8 Ei(er)
- 250 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rosmarin Kartoffeln
- 2 EL Parmesan (frisch gerieben)

Zubereitung

- 1. Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze (130°C Umluft) vorheizen.
- 2. Ein tiefes Backblech (ca. 30 x 40 cm) mit Backpapier auslegen und mit Semmelbröseln bestreuen.
- 3. Chorizo würfeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden und ca. 15 Min. kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
- 4. In einer Pfanne 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Chorizo und Paprika darin anbraten. Zucchini und Zwiebeln dazugeben und ca. 3 Min. bei geringer Temperatur mit dünsten. Oliven in Scheiben schneiden und unterrühren. Alles etwas abkühlen lassen.
- 5. Eier verquirlen, Sahne, MAGGI Fix für Rosmarin Kartoffeln und Parmesan unterrühren. Die Kartoffeln und das Gemüse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Die Eier-Sahne darüber gießen, so dass alle Zutaten bedeckt sind und im Backofen ca. 40 Min. garen, bis die Tortilla gestockt ist. Vor dem Servieren ca. 10 Min. ruhen lassen.

252 kcal

Nährwert-Anzeige

Energie

Kohlenhydrate 14 g

Fett 17 g

Protein 10 g

77 Minuten