



Tortilla mit Maishähnchenbrust

Was brauchst du?

Pro Person brauchst du etwa 250 g Kartoffeln, eine Maishähnchenbrust, eine kleine Zwiebel und ein Ei, ein wenig Sahne, frische Petersilie, Manchego-Käse, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer.

Wie geht's?

Die geschälten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden – ebenso die Zwiebel und die Maishähnchenbrust. Alles in eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze so 15 bis 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen – nicht anbraten! Das Ei mit der Sahne und der Petersilie verquirlen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eimasse über die Kartoffeln geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Ei stocken lassen. Nach ungefähr sechs bis acht Minuten die Tortilla wenden. Dazu einfach einen flachen Teller auf die Pfanne legen. Den Teller festhalten und die Pfanne umdrehen. Anschließend die Tortilla zurück in die Pfanne gleiten lassen.

Dann die Tortilla mit Manchego bestreuen und nochmal für weitere sechs Minuten leicht anbacken lassen.

Dazu passt wunderbar ein kleiner gemischter Salat aus Tomaten-, Gurken- und Zwiebelwürfeln.

Guten Appetit!

Deine Blatzheims – bleib gesund
mit frischen regionalen Produkten
und Einkaufen an der frischen Luft auf
dem Wochenmarkt!

Rezept 20/21.04.2020

SPEZIALITÄTEN-METZGEREI



Blatzheim

WILD UND GEFLÜGEL