

Pak-Choi-Tortilla und kleiner Kräutersalat mit Granatapfelkernen



Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 35min



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	700 g
Salz	
Schalotten	1 St.
Pak Choi	2 St.
Zitronen	1 St.
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Eier	4 St.
Crème fraîche	200 g
Koriander, frisch	20 g
Basilikum, frisch	20 g
Minze, frisch	10 g
Granatapfel	1 St.
Honig	1 EL
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Springfrom 28 cm Durchmesser, Sieb

- 1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Schalotte halbieren, schälen und klein würfeln. Pak Choi waschen und in dünne Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
- 3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kartoffeln und Schalotten ca. 4 Min. anbraten, bis die Kartoffeln braun werden. 1 EL Öl und Pak Choi zugeben und unter ständigem Rühren weitere ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. In einer Schüssel Eier, Crème fraîche und Zitronenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine runden Auflaufform oder Springform Kartoffel-Pak-Choi-Pfanne gleichmäßig verteilen und Eiermasse darübergießen. Tortilla im Ofen ca. 15–20 Min. stocken lassen.
- 5. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einem Löffel Kerne von der Schale lösen.

- 6. In einer Schüssel Honig, Olivenöl und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter und Granatapfelkerne zugeben und vermischen.
- 7. Tortilla aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und in Tortenstücke schneiden. Gemeinsam mit dem Kräuter-Granatapfel-Salat servieren.

Guten Appetit!

INAIII WEILE (DIU I UILIUI	lährwerte (pro	Portion
----------------------------	----------------	----------------

Kaloriengehalt	494 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	26 g