



Rezepte > Mittagessen

Vegane Tortilla Español

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	900 g
Salz	
Gemüsezwiebeln	3 St.
Oliveöl	8 EL
Weizenmehl, Type 405	120 g
Wasser	250 ml
Kurkuma	0.5 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, mittlere Pfanne, große Pfanne

1. Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und mit Salz bestreuen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln.
2. Eine Pfanne mit 4 EL Oliveöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 5 Min. anbraten. Auf niedrige Stufe stellen, Kartoffeln dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. braten.
3. In einer Schüssel Mehl, Wasser und Kurkumapulver verrühren. Die angebratenen Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Min. ziehen lassen.
4. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Tortilla-Mischung hineingeben und ca. 5 Min. anbraten. Einen großen Teller auf die Pfanne legen, Tortilla stürzen und andere Seite ca. 5 Min. anbraten. Auf einen Teller stürzen und etwas abkühlen lassen. Fertig!

Guten Appetit!

Tipp: Spanische Tortilla schmeckt gut mit Salsa-Soße. Außerdem ist sie auch noch am nächsten Tag kalt genießbar.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	472 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	14 g