



REZEPT DER WOCHE

Tortilla mit Palmkohlsalat

Zutaten

500g Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
ggf. etwas Petersilie
5 Eier

1 Bund Palmkohl
Salz
Pfeffer
Saft von ½ -1 Zitrone
1 TL Honig
Olivenöl oder anderes Öl
1 Apfel
getrocknete Tomaten
einige Blätter Endiviensalat
Sonnenblumenkerne
etwas Sojasauce

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und nach Geschmack mit ein wenig Sojasauce würzen. Den Palmkohl waschen und die harten Stiele abschneiden. Anschließend die Blätter fein und mundgerecht hacken und in eine Schüssel geben. Etwas Salz und Zitronensaft auf die Blätter geben und mit den Händen für einige Minuten einmassieren, bis der Palmkohl etwas weicher wird. Anschließend mit Pfeffer, Olivenöl und Honig würzen und nochmal alles etwas "verkneten". Einen Apfel und ein paar getrocknete Tomaten klein schneiden und zum Salat hinzugeben. Vom Endiviensalat ein handvoll Blätter waschen, mundgerecht schneiden und unterheben. Zum Schluss mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

Die Kartoffeln in ca. 1- 1 ½ cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne in reichlich Öl ca. 15 Minuten anbraten. Die fertig gebratenen Kartoffelstücke herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Am Ende klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten.

Die Eier in eine Schüssel schlagen und gut verquirlen. ½ TL Salz, reichlich Pfeffer und ggf. gehackte Petersilie hinzugeben. Die Kartoffelwürfel und die Zwiebelringen in die Eimasse geben und unterrühren. Etwas Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Ei-Kartoffel-Masse in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel garen lassen. Nach 6-8 Minuten die Tortilla wenden. Dafür einen großen Teller umgekehrt auf die Tortilla legen und dann die Pfanne umdrehen, sodass die Tortilla auf dem Teller landet. Die Tortilla anschließend wieder vorsichtig zurück in die Pfanne schieben (ggf. vorher nochmal etwas Öl nachlegen) und mit geschlossenem Deckel fertig garen.

Tortilla und Salat auf einem Teller anrichten und genießen. Guten Appetit!