

Kartoffel-Zucchini-Tortilla mit Saftschinken



Für 6 Portionen

Für die Tortilla

600 g festkochende Kartoffeln

250 g Zucchini

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Packung (100 g) HERTA Genuss Momente

Saftschinken

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

80 g Emmentaler

5 Eier

150 ml Milch

Für den Kräuterdip

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

250 g Magerquark

3 EL Mineralwasser

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Für die Tortilla die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält zu Pellkartoffeln kochen. Die gegarten Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zucchini putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. HERTA Genuss Momente Saftschinken in Streifen schneiden. In einer ofenfesten Pfanne (Ø 28 cm) das Öl heiß werden lassen. Kartoffel- und Zucchiniwürfel rundum anbraten. Schalotte und Knoblauch zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Schinkenstreifen und Emmentaler darüber verteilen. Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Eimasse über die Würfel gießen. Die Pfanne in den Backofen geben und die Eimasse ca. 12-15 Minuten stocken lassen.

Für den Dip Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter und Schnittlauchhalme klein schneiden. Die Kräuter mit Quark, Mineralwasser und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Tortilla aus der Pfanne stürzen und in Stücke geschnitten warm servieren. Dazu noch einen Klecks Kräuterdip reichen.

Tipp

Statt Zucchini kann zum Beispiel auch Paprika verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:

231 kcal/968 kJ 1,3 g Ballaststoffe

28 g Eiweiß 927 mg Natrium

9 g Fett 3 g Zucker

9 g Kohlenhydrate 3 g ges. Fettsäuren