

## Schnelle Tortilla in 3 Schritten

### Zutaten für 1 Person:

- ✚ 1 -2 Kartoffeln (vorwiegend festkochend) ca. 200 g
- ✚ 1 Zwiebel
- ✚ 1 Esslöffel Pflanzenöl (gerne Rapsöl oder erhitzbares Olivenöl)
- ✚ Pfeffer und Salz
- ✚ 2 Eier
- ✚ 2 EL Milch / Hafersahne / Sahne
- ✚ 150 g Cocktail- oder Datteltomaten (kleine Tomaten)
- ✚ Frisches Basilikum (passt besonders gut zu den Tomaten) oder Petersilie

### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe oder Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten gut waschen und halbieren.
2. In einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze das Öl kurz erhitzen und die Kartoffelwürfel darin 5 Minuten mit geschlossenem Deckel lang anbraten. Dann die Zwiebeln dazugeben und weitere 5 min braten, immer wieder umrühren. Die Kartoffeln sollen weich sein. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen und mit der Sahne verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen. Über die Kartoffeln gießen, und direkt die Hälfte der halbierten Tomaten auf der Eier-Kartoffelmasse verteilen und andrücken. Den Pfannendeckel auflegen, die Temperatur reduzieren (z.B. auf 3 von 9 Einheiten) und 7 - 10 min stocken lassen, bis das Ei auch auf der Oberseite fest ist. Ich wische das Kondenswasser im Pfannendeckel ab und zu mit einem Tuch ab, damit die Tortilla nachher nicht nass ist.
4. In der Zwischenzeit ein paar Basilikumblätter waschen und dann nach Ende der Garzeit auf der Tortilla verteilen, die restlichen Tomaten gibt es frisch dazu – guten Appetit.



Nährstoffe bei Verwendung Hafersahne: 515 kcal, 41 % KH, 46 % Fett, 13 % Eiweiß, 370 mg Cholesterin