

ZUCCHINI-TORTILLA

Dieses frische, leichte Hauptgericht ist schnell in der Pfanne zubereitet.

2 Personen

400 g	Zucchini
1	Zwiebel
5	Eier
3 EL	geriebener Parmesankäse
Chilipulver	
Pfeffer und Salz	
Joghurt	



Zucchini waschen, Stielenden abschneiden, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Salz bestreuen, um sie zu entwässern.

Inzwischen 5 Eier in einer Schüssel mit der Gabel aufschlagen, geriebenen Parmesan dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchinischeiben leicht ausdrücken und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in 2 EL Öl andünsten (etwa 3 Minuten). Kurz abkühlen lassen, dann die Zucchini unter die aufgeschlagenen Eier mischen.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier-Zucchini-Mischung hinein geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten stocken lassen. Mit Hilfe eines großen Tellers die Tortilla wenden und von der anderen Seite noch einmal 3 Minuten in der Pfanne stocken lassen. Sie ist fertig,

wenn sie sich in der Mittel bei Fingerdruck fest anfühlt.

Dazu schmeckt ein leicht gesalzener Joghurt.

Zubereitungszeit 15 Min.

vegetarisch