

Bunte Tortilla mit Käse und Oliven

Pizza » Quiches

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Zucchini
- » 200g rote Paprika
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1-2 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 50g gefüllte Oliven
- » 50g schwarze Oliven
- » 100g Gouda
- » 8 Ei(er)
- » 1 TL Thymian
- » Crème fraîche

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Gemüse ca. 5min mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven zugeben.

2. Käse reiben. Mit Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 20min stocken lassen. Mit Crème fraîche und Kräutern anrichten.

Nährwerte: 380kcal/E26g/F27g/KH5g pro Portion

angelegt am: 25.04.2005

Rezept-Nr: 1833

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke