



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kürbis-Kartoffel-Tortilla mit Feldsalat

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 Eier, Kl. M
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Weißweinessig
- 300 g Feldsalat, gewaschen und geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kürbis-Kartoffel-Tortilla mit Feldsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 34,7 g Fett    | 21,2 g Kohlenhydrate | 17,8 g Eiweiß | 5,3 g Ballaststoffe | 466 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Kürbis-Kartoffel-Tortilla mit Feldsalat

#### 1⌘ Ofen und Zutaten vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

600 g Hokkaido-Kürbis erst in Spalten, dann in dünne Scheiben schneiden.

400 g festkochende Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

#### 2⌘ Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer ofenfesten Pfanne (Ø ca. 20 cm) erhitzen.

Die Kürbisscheiben ca. 5 Min. anbraten, mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und herausnehmen.

Erneut 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben hineingeben und anbraten.

Mit GEFRO Kräuterwürze würzen, 120 ml Wasser zugießen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 12 Min. garen.

Nach 5 Min. die Kürbisscheiben untermischen und mitgaren.

#### 3⌘ Eiermischung zubereiten:

In der Zwischenzeit Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

6 Eier (Kl. M) und 150 ml Milch (1,5 % Fett) in eine Schüssel geben, kräftig verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

#### 4⌘ Tortilla backen:

Die gehackte Petersilie unter das Kürbis-Kartoffel-Gemüse mischen, alles gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiermischung darüber gießen.

Für etwa 20 Min. in den Ofen geben und stocken lassen.

#### 5⌘ Feldsalat anrichten:

In der Zwischenzeit 2 EL Weißweinessig mit 3 EL Wasser, etwas GEFRO Salatwürze und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl kräftig verrühren.

Die Tortilla aus dem Ofen nehmen.

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und zusammen servieren.

#### ⌘ Tipp:

⌘ Die Tortilla schmeckt auch kalt am nächsten Tag noch herrlich – ideal für ein leichtes Mittagessen oder ein Picknick.