



Tortilla mit Kartoffeln, Broccoli und Kalbfleisch



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

200 g gekochtes Fleisch vom Schweizer Kalb, siehe Tipp

200 g Broccoli

400 g festkochende Kartoffeln

Salz

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Bratbutter

5 Eier

1 TL edelsüßer Paprika

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 EL Apfelessig

1 TL milder Senf

1 EL grobkörniger Senf

2 EL Wasser

3 EL kaltgepresstes Rapsöl

200 g gemischter Blattsalat

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

375 kcal

24 g Eiweiss

17 g Kohlenhydrate

23 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

 Low Carb

Zubereitung

1 Broccoli in kleine Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen lassen, dann Broccoli beifügen und alles weitere 4 Minuten kochen. Abgiessen und abtropfen lassen.

2 Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Braten in 1 cm grosse Würfel schneiden.



Meine Wahl.

- 3 In einer beschichteten Bratpfanne Bratbutter erhitzen. Frühlingszwiebeln darin andünsten. Fleisch, Kartoffeln und Broccoli beifügen und kurz mitbraten.
- 4 Eier verquirlen und mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Die Eimasse über das Gemüse in der Pfanne geben und alles auf kleiner Stufe zugedeckt garen, bis die Eimasse gestockt ist. Dann die Tortilla auf einen Teller stürzen, mit der gebratenen Seite nach oben zurück in die Pfanne geben und nochmals 5 Minuten braten lassen.
- 5 Für den Salat Essig, beide Senfsorten, Wasser und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Zum Servieren die Tortilla in Stücke schneiden. Die Sauce mit dem Salat mischen, zusammen mit der Tortilla auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Die Tortilla kann neben Kalbfleisch auch mit gekochten Resten von Schwein oder Rind zubereitet werden .

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.