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.

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.