

# Spanisches Kartoffelomelette



Zubereitung  
20 min



Kochen  
30 min

Das Omelette kann warm oder kalt gegessen werden. Um das Fett zu reduzieren, habe ich die Menge der Eier und die Menge des Öls verringert; eine beschichtete Pfanne wird dabei helfen ein perfektes Omelette zuzubereiten. Für mehr Geschmack kann man Petersilie und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Bei der traditionellen Variante lässt man es weg.

## Zutaten (4 Portionen)

Zutat	Menge	✓
Rote Paprikaschote	1	
Natives Olivenöl	1½ EL	
fein gehackte Knoblauchzehen	3	
fein geschnittene Zwiebel	250 ml / 1 Tasse	
Salz	½ TL	
Schwarzer Pfeffer	¼ TL	
fein geriebene Kartoffeln	2 Tasse	
fein geschnittene Petersilie	1 EL	
fein geschnittene Frühlingszwiebel	1	
Eier, Größe L	3	

## Nährwertangaben

Kalorien	186
Fett, total	9 g
Fett, gesättigt	1.9 g
Cholesterin	140 mg
Natrium	356 mg
Kohlenhydrate	20 g
Ballaststoffe	3 g
Proteine	7 g

## Zubereitung

1. Im vorgeheizten Backofen bei 180° Umluft auf einem Backblech die Paprika dunkel anrösten, mehrmals wenden. In eine Schüssel umfüllen, mit Plastikfolie bedecken (oder in einen Papierbeutel packen) und auskühlen lassen. Die Haut abziehen und den Kern und die Samen entfernen. In feine Stücke schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL (15ml) Öl bei geringer Hitze erwärmen. Knoblauch hinzufügen und unter Rühren 1 Minute anbraten. Zwiebel, Salz und Pfeffer hinzufügen; unter Rühren für 1 Minute anbraten. Die gegrillte Paprika hinzufügen und unter Rühren kurz anbraten. Kartoffeln, Petersilie und Frühlingszwiebel hinzufügen. Für 3 Minuten unter Rühren anbraten bis die Kartoffeln weich sind.
3. Die Kartoffel-Mischung in eine große Schüssel geben und mit den Eiern verquirlen.
4. Die Kartoffel-Ei-Mischung mit 1 TL Öl von beiden Seiten jeweils zwei Minuten goldbraun anbraten.

Rezept von Sobia Khan, Ernährungsexpertin