

# Tortilla Española

## Zutaten:

2 kl. Schalotten,  
1 halbe Peperoni, 1 halbe Aubergine, 1 kleine Zucchini,  
1 gewürfelte, abgetropfte Tomate, ev. junger Blattspinat,  
6 Eier.

## Zum Garnieren:

frittierte Zwiebeln, gewürfelte Oliven und Tomaten ev. Cherrytomaten, Sardellen und oder einfach nur Olivenöl und Meersalz.

## Zubereitung:

Die fein geschnittenen Schalotten und eine halbe Peperoni in einer Teflonpfanne (Durchmesser 15 cm) kurz andämpfen, etwas später ein Viertel einer Aubergine und eine Zucchini, beide fein geschnitten, und um Schluss den Blattspinat dazugeben. Auf das Gemüse die geschlagene Eimasse, bereits mit Salz und Pfeffer gewürzt. Bei kleiner Hitze anstocken lassen. Die Pfanne kurz bei kleiner Hitze (etwa 150 Grad) in den Ofen geben. Sobald die Eimasse eine Konsistenz wie ein Handballen hat, ist sie gar. Einen umgekehrten Teller auf das Omelett legen und es auf den Teller stürzen. Jetzt kann man es mit

einigen frittierten Zwiebeln, Tomaten oder auch Sardellen, oder einfach nur mit Olivenöl und Meersalz garnieren. Das spanische Omelett wird wie ein Kuchen in Stücke geschnitten. Die Tortilla mit einem kleinen Saison Salat garnieren, en Guatä.

## Dazu servieren wir eine frittierte Garnele (10 Stck)

### Zutaten:

1 Liter Wasser, 1 EL Meersalz, 1 Lorbeerblätter

### Für den Teig:

1 Ei, 75 ml Milch,  
2 EL Olivenöl,  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz, fein,  
150 g Mehl, zum Frittieren  
Öl

### Zubereitung:

Das Wasser mit dem Meersalz und den Lorbeerblättern erhitzen. Sobald es kocht, die Garnelen für maximal 2,5 Minuten hineingeben, damit sie nur halb gegart werden. Den Kopf und die Schale, nicht aber den Schwanz entfernen.

Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver mischen. Eier, Salz, Öl und Milch hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Die Garnelen am Schwanz nehmen, in den Teig tauchen und sofort frittieren. Das Öl darf nicht zu heiß sein, damit das Innere garen kann, ohne dass das Äußere zu dunkel wird. Die Frittierzeit hängt von der Größe der Garnelen ab.