

Hier und heute



Tortilla Española mit grünem Salat

Tortilla Española ist ein köstliches spanisches Nationalgericht. Unser Koch Lars Middendorf serviert seine Version fürs WM-Bufferet.

Das Rezept

von Lars Middendorf für vier Personen

Zutaten für die Tortilla

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 6 Eier
- 200 ml Olivenöl
- Salz

Zutaten für den Salat

- 1 Kopf grüner Blattsalat (z. B. Romana oder Eichblatt)
- 1 Handvoll grüne Oliven
- 100 g Cherrytomaten
- 50 g spanische Mandeln
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden (0,5-1cm). Danach die Zwiebel fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl (die Zutaten sollten damit bedeckt sein) bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich garen (ohne starke Bräunung). Anschließend alles durch ein Sieb abtropfen lassen. Die aufgeschlagenen Eier in einer Schüssel verquirlen, salzen und die Kartoffel-Zwiebel-Mischung unterheben. Die Masse ca. fünf Minuten ziehen lassen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa fünf Minuten stocken lassen (**Tipp:** ggf. Deckel aufsetzen). Mithilfe eines Tellers wenden und weitere drei bis vier Minuten garen. Die Tortilla sollte innen noch leicht saftig sein.

Für den Salat Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, erst zum Schluss das Olivenöl für das Dressing hineinrühren. Die Mandeln trocken in einer Pfanne rösten, anschließend grob hacken. Tomaten und Oliven halbieren. Dann gewaschenen Salat, Oliven und Tomaten kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren. Obenauf die gerösteten, gehackten Mandeln geben.

Zum Schluss die Tortilla in Stücke schneiden und mit dem grünen Salat servieren.