

Kürbis – Kartoffel – Tortilla

Würziger Kürbis-Kartoffel-„Pfannkuchen“ – schmeckt warm und kalt lecker!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp



500g Kartoffeln

500g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)

4 EL Olivenöl

1 Zwiebel

125g roher Schinken, gewürfelt

8 Eier

200ml Milch (laktosefrei)

1 EL Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian)

Curry

Salz

Pfeffer

1. Kartoffeln und Kürbis schälen (Hokkaido – Kürbis muss nicht geschält werden) und in kleine Würfel schneiden. In Wasser etwa 15 Minuten weich kochen. Abgießen und beiseite stellen.

2. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Schinkenwürfel darin glasig dünsten. Kürbis- und Kartoffelstücke sowie sämtliche Gewürze und Kräuter zugeben und alles gut vermischen.

3. Eier und Milch verquirlen und über das Kürbis-Kartoffel-Gemisch gleichmäßig gießen. Im Backofen bei 175 Grad (Umluft)

etwa 35 Minuten stocken lassen. Die Tortilla herausnehmen und auf eine Kuchenplatte stürzen. Je nach Geschmack warm oder kalt servieren.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Milch kann Sojamilch verwendet werden.

Fruktosearm – Tipp: Die Kartoffelstücke einige Stunden wässern. Bei Kürbis besteht eine individuelle Verträglichkeit je nach Toleranzgrenze. Butternut – Kürbis ist jedoch bei Fruktoseintoleranz verträglicher. Eine Schalotte anstatt Zwiebel verwenden.

