

SPANISCHES KARTOFFELOMELETT

FÜR 4 PERSONEN

1 ½ kg Kartoffeln ■ 1 große Zwiebel
■ 200 ml Wasser ■ 7 EL Kichererbsen-
mehl ■ Olivenöl ■ 1 Handvoll Petersilie,
gehackt ■ 2 EL Rohrzucker ■ Salz
■ Pfeffer

Außerdem:

Tortillapfanne (mittlere Höhe, beschich-
tet) ■ großer Teller mit einem größeren
Durchmesser als die Pfanne

1. Als erstes die Zwiebel schälen und klein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin langsam bei niedriger Temperatur glasig dünsten. Danach die Temperatur kurz erhöhen, Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Herdplatte ausmachen und Zwiebeln beiseitestellen.

2. Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Sie müssen nicht alle gleichmäßig dick sein, aber sie sollten eher dünn sein, wie Chips. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Ofen ungefähr 25 Min. rösten, bis die Ränder der Scheiben dunkel und knusprig werden.

3. Kichererbsenmehl und Wasser mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Kartoffeln, Zwiebeln und gehackte Petersilie dazugeben. Alles gleichmäßig mischen.

4. In der Tortillapfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Kartoffelmischung hineingeben und gleichmäßig verteilen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Min. garen. Zwischendurch mit einem Pfannenwender unter die Kartoffelmischung schauen. Sie sollte leicht gebräunt sein und eine feine Kruste bilden.

5. Nun muss das Ganze gewendet werden. Hierfür den Teller auf die Pfanne und eine Hand auf den Teller legen, mit der anderen die Pfanne festhalten und alles mit einer schnellen aber nicht zu hastigen Bewegung umdrehen. Die Tortilla liegt nun auf dem Teller. Die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen und das Omelett mit Hilfe des Pfannenwenders in die Pfanne gleiten lassen, sodass die Form nicht verloren geht. Weitere 10 Min. bei niedriger Temperatur garen lassen.

6. Das Umdrehen der Tortilla ein paar Male wiederholen, so bekommt sie eine gleichmäßige, runde Form. Die Oberflächen sollten eine schöne goldbraune Farbe bekommen. Man kann mit einem Messer nachsehen, ob die Tortilla innen gar ist.

7. Nach dem Garen etwas ruhen und abkühlen lassen. Bei Zimmertemperatur servieren.

Zeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 388 kcal,
15 g EW, 7 g F, 65 g KH

