

## Tortilla mit Buschbohnen

Zutaten für 4 Portionen (25 cm Pfannendurchmesser):

200 g dünne Buschbohnen

½ TL Natron

2 EL Olivenöl

150 g dünner Rostbraten

200 g Kartoffeln

6 große Eier

Salz

Pfeffer

125 ml Olivenöl

### Zubereitung :

Eine typische spanische Tortilla ist ein dicker feuchter Eierkuchen der alles enthalten kann, was einem schmeckt.



Das Grundrezept für 4 Personen enthält 500 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt. 6 große Eier, 125 ml Olivenöl. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer gewürzt.

Davon abweichend kann man andere Zutaten nehmen, dabei sollte das Volumen der anderen Zutaten von den Kartoffeln abgezogen werden. **Die Zutaten sollten nicht tropfen, weder von Sauce noch von Öl.**

Die Buschbohnen an beiden Enden abschneiden und in reichlich Salzwasser, dem ½ TL Natron zugesetzt wurde etwa 6-8 Minuten kochen und dann in Eiswasser abschrecken. Nun enthalten die Bohnen reichlich Wasser, was dem Gelingen der Tortilla nicht gerade förderlich ist. Deshalb werden die Bohnen nun in ganz wenig Olivenöl in einer großen Pfanne ausgebraten, so dass sie ihre Feuchtigkeit verlieren und in ca. 2 cm lange Stücke geschnitten. Anschließend werden sie auf Küchenpapier entfettet, denn ölig sollen sie auch nicht sein.

Die Pfanne für die Tortilla sollte etwa 25 cm Durchmesser und einen hohen Rand haben. Darin zuerst den Rostbraten von beiden Seiten anbraten und so lange braten bis er „medium“ ist. Den Rostbraten in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Reichlich Olivenöl sehr heiß werden lassen, die Kartoffeln hineingeben und umrühren, damit sie sich mit Öl überziehen. Die Hitze zurücknehmen und die Kartoffeln unter gelegentlichem wenden garen ohne dass sie Farbe nehmen. Die Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf ein mit Küchenpapier ausgelegte Schüssel zum Entfetten geben. Das Öl durch ein Sieb in eine Tasse geben. Die Pfanne auswischen damit keine Krusten und Reste darin bleiben.

Die Eier aufschlagen und verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Öl in die Pfanne geben. Das Papier unter den Kartoffeln herausziehen und die mit Küchenpapier abgetupften Rostbratenwürfel dazu mischen. Die Bohnenstücke dazu geben und alles gut mischen. Die Bohnen-Kartoffel-Rostbraten Mischung in die Pfanne geben. Die Eiermasse darüber gießen.

# WWW.KOCHBAEREN.DE

**Rezepte > aus dem Ofen > Rezept : Tortilla mit Buschbohnen**

Die Tortilla mit einem Spatel vom Rand lösen, die Pfanne gelegentlich hin und her schütteln, damit nichts anbrennt. Wenn die Oberfläche gestockt ist, die Pfanne mit einer Servierplatte bedecken. Die Tortilla darauf stürzen.

Zwei Esslöffel Öl in die Pfanne geben und die Tortilla mit der gebratenen Seite nach oben wieder hineingeben. Kurz braten. Die Tortilla heiß mit einem Salat als Beilage servieren.

## Hinweise zum Gelingen der Tortilla :

Damit die Oberfläche der Tortilla stockt, bevor sie unten verbrennt, ist Geduld erforderlich. Die Hitze darf nicht zu hoch sein. Auch dürfen die Zutaten weder Öl noch Flüssigkeit absondern. Man kann - nach einiger Zeit - einen Deckel auf die Pfanne geben.

Da die Pfannen meist oben weiter sind als unten, ist es sinnvoll, mit einer zweiten Pfanne zu arbeiten, die etwas größer ist. Diese wird mit dem Backpinsel nur ganz leicht eingeölt, dann über die erste Pfanne gehalten und beide gemeinsam umgedreht.

## Tipp der Aalener Kochbären :

Die Tortilla kalt werden lassen und in Würfel geschnitten als Tapas servieren. Die fertige Tortilla kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Man kann auch ein Stangenweißbrot der Länge nach halbieren, in 10 cm lange Stücke schneiden und diese mit Tortilla – Stücken belegen.