

Zubereitungszeit:
45 Min

Gemüsetortilla mit Walnuss-Frischkäse

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	470 kcal / 1970 kJ		
Eiweiß:	20 g	Fett:	37 g
Kohlenhydrate:	12 g		

Zubereitung:

1. Joghurt in ein Sieb, ausgelegt mit einer Lage Küchenpapier, eingehängt über einer Schüssel, geben. Zugedeckt, mindestens 3-4 Stunden, am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten schälen und kleinwürfeln. Erbsen auftauen. Linsen abtropfen lassen. Eier verquirlen, geriebenen Käse hinzufügen und gut vermengen. Kurkuma, Kumin, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer hinzufügen und erneut vermengen.
3. Eine große Pfanne, 24 - 26 cm Durchmesser, mit 1 TL Öl erhitzen. Karotten hinzufügen und anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Bohnen, Linsen und Erbsen hinzufügen und kurz mitbraten. Die vorbereitete Ei-Käse-Mischung über das Gemüse in der Pfanne gießen. Die Hitze reduzieren und die Tortilla abgedeckt langsam stocken lassen. Die zugedeckte Panne einmal wenden, dadurch die Tortilla stürzen und vom Deckel in die Pfanne zurückgleiten lassen und weitere 5 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze braten.
4. Festen, abgetropften Joghurt vom Küchenpapier in eine Schüssel lösen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch in Röllchen vermengen. 100 g kalifornische Walnüsse grob hacken und untermischen. Eine Pfanne mit restlichem Öl erhitzen und die Kirschtomaten am Strauch kurz unter Schwenken braten. Die Gemüsetortilla in Portionen schneiden und auf Teller verteilen. Frischkäse mit zwei Löffeln portionieren und mit den Tomaten auf den Tortilla Stücken servieren. Mit restlichen Walnüssen bestreuen und mit Schnittlauchhalmen dekorieren.

Tipp: Dazu einen bunten Blattsalat und einer Senfvinaigrette servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Tortilla:

150 g	grüne Bohnen, gekocht
200 g	Karotten
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
200 g	gekochte, braune oder grüne Linsen (oder weiße Bohnen, Kidneybohnen)
4	Eier, verquirlt
100 g	geriebener Käse
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Cayennepfeffer
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 TL	Rapsöl
4	Zweige Kirschtomate mit je 4-5 Tomaten

Für den Frischkäse:

200 g	Joghurt 0,2 % Fett nach griechischer Art
	Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
1/2	Bund Schnittlauch
120 g	kalifornische Walnüsse