



Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

1	Tortilla
3	Eier
100 ml	Sahne
1 TL	Senf
1 TL	♦ Italienische Kräuter
0.25 TL	♦ Himalayasalz
30 g	Babyspinat
100 g	Erbsen
0.5	Frühlingszwiebel
20 g	Getrocknete Tomaten
100 g	Feta
30 g	Parmesan, gerieben

Gemüse-Tortilla Quiche

🕒 35—40 Min ❤️ ❤️ ❤️

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einer Schüssel Eier, Sahne, Salz, Kotányi italienische Kräuter und Senf miteinander verquirlen.
- 2 Die Tortilla in eine Tortenform (oder eine Kuchenform) legen. Spinat, Erbsen, Frühlingszwiebeln, getrocknete Tomaten und Fetakäse auf die Tortilla schichten, dann die Ei-Mischung darüber gießen. Mit Parmesan bestreuen.
- 3 17–20 Minuten backen, bis die Ei-Mischung fest ist und das Gemüse gar ist.
- 4 Die Quiche vor dem Aufschneiden und Servieren etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

