

## Blumenkohl-Tortilla

### Zutaten

1 mittelgroßen Blumenkohl  
2 Gemüsezwiebeln  
8 EL Olivenöl  
8 Eier  
Salz & Pfeffer

### Sonstiges Equipment

(Equipment wie div. Töpfe,  
Pfannen, Schüsseln, Messer,  
Schneidbretter, Servierteller etc.  
werden vorausgesetzt)  
Beschichtete Pfanne (28 cm)  
mit Deckel  
Ggf. Pfannkuchenwender



ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

## Zutaten Zubereitung

### 1. Tortilla zubereiten

#### 1 mittelgroßen Blumenkohl

waschen, die Blätter entfernen, diesen vierteln und den Strunk rausschneiden.

Anschließend die Viertel quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

#### 2 Gemüsezwiebeln

schälen und klein würfeln.

#### 8 EL Olivenöl

in einer hohen Pfanne (ca. 6 cm) auf mittlerer Stufe erhitzen.

Den Blumenkohl und die Zwiebeln hineingeben und mit

#### Salz & Pfeffer

würzen.

Die ersten 5 Minuten immer wieder wenden. Dann einen Deckel auf die Pfanne legen und weitere 10 Minuten garen. Der Blumenkohl sollte noch leicht bissfest sein.

In der Zwischenzeit

#### 8 Eier

verquirlen und mit

#### Salz & Pfeffer

kräftig würzen.

Die Eier über Blumenkohl und Zwiebeln gießen.

Die Eiermasse ein paar Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen (ohne Deckel). Dabei gelegentlich an der Pfanne rütteln.

Dann die Pfanne mit dem Deckel (sofern er flach ist, ansonsten einen großen Teller nehmen) verschließen, gut festhalten, die Tortilla darauf stürzen und von der noch nicht gegarten Seite in die Pfanne zurückgleiten lassen.

Dann von dieser Seite weitere 5 Minuten garen.

### 2. Servieren

Die Blumenkohl-Tortilla kann in Tortenstücke oder Würfel geschnitten werden. Warm servieren.