



# REZEPT DER WOCHE

KW 38 18.09. – 24.09.2023

## Kürbis-Tortilla

(Für 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 400 g [Kürbisfleisch](#) Hokkaido (Art.Nr. 190)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 1 Bund [Frühlingszwiebel](#) (Art.Nr. 405)
- 1 [Chili](#) (Art.Nr. 127)
- 3 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8414)
- Etw. Salz, Pfeffer
- 4 [Eier](#) (Art.Nr. 1989)
- 4 [Thymianzweigen](#) (Art.Nr. 480)

### Und so geht's:

Kürbisfleisch in etwa 2 cm breite Würfel schneiden (Hokkaido nicht schälen). Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Frühlingszwiebel und Chili in Ringe schneiden.

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (24 cm) erhitzen. Kürbis 5 Min. anbraten, dann restliches Gemüse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Min. braten.

Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Hälfte der Thymianblättchen hinzufügen.

Eimasse über das Gemüse verteilen, die Zutaten etwas festdrücken und die Pfanne für ca. 10 Minuten in den heißen Backofen schieben, bis die Eimasse vollständig gestockt ist.

Tortilla auf ein Küchenbrett gleiten lassen und mit den restlichen Thymianblättchen bestreuen. Tortilla in Kuchenstücke schneiden und warm oder kalt servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS** **BIO** **HOF**