



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Lauch – Tortilla



ZUTATEN (für 2)

3 Stangen Lauch (ca. 500g)
200g bunte Kirschtomaten
100g getrocknete Tomaten in Öl
½ Bund Thymian
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
6 Eier
100ml Sahne
1 TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Lauch gut waschen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

Öl erhitzen und Lauch 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten und Thymian zugeben und gut vermengen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 23x15 cm) mit Backpapier auslegen und die Lauch-Tomaten-Mischung einfüllen.

Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eimasse über das Gemüse geben und auf mittlerer Schiene 30 Minuten goldbraun backen.

In der Form etwas abkühlen lassen, dann in Streifen schneiden.

Dazu: Gemischter Salat