



Spanische Tortilla mit Sardellen

100 g Tomaten

1-2 Sardellenfilets

2 Eier

25 ml Milch

Salz

frischer weißer Pfeffer

½ TL Kräuter der Provence

½ Zwiebel

½ EL Olivenöl

½ EL Kapern

½ TL getrocknetes Basilikum

1 Scheibe Bauernbrot

Die Tomaten waschen, putzen und achteln. Die Sardellenfilets abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Eier und die Milch mit dem Schneebesen verquirlen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten.

Die Tomaten, die Sardellenfilets und die Kapern kurz mitdünsten.

Die verquirlten Eier darüber gießen und das Ganze bei schwacher Hitze stocken lassen,

dabei mit dem Pfannenwender mehrmals zusammenschieben. Das Rührei mit

Basilikum bestreuen und mit dem Bauernbrot servieren.