



Tacos mit Rührei Menemen-Style

und Feta-Minze-Topping



ca. 25min



2 Personen

Menemen ist eine türkische Rührei-Spezialität, die nach einer kleinen Stadt in der Provinz Izmir benannt ist und sich sowohl als herzhaftes Frühstück als auch nährnde Hauptspeise großer Beliebtheit erfreut. Heute servieren wir die Leckerei aus knackfrischer Paprika, fruchtigen Tomaten, Zwiebeln und Knobi in feinen Mais-Tortillas und bestreuen sie mit einer Handvoll Feta-Topping mit Minze, Chili und Kürbiskernen. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Köfte-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung Minitortillas mit Mais¹
- 2 Bio-Eier³
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 10g Minze
- 100g Feta⁷
- 25g Kürbiskerne
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 26.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



4. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Ggf. in mehreren Durchgängen arbeiten, je nach Größe der Pfanne. **Tipp:** Wer mag, kann die **Tortillas** auch aufeinanderstapeln, in ein sauberes, feuchtes Küchentuch einwickeln und 15-20Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



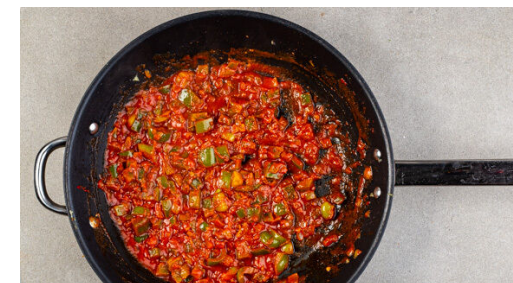
2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika** und die **Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.



5. Rührei zubereiten

Die **Eier** aufschlagen und mit der **1/2 der Chiliflocken** sowie 1EL Essig verquirlen, dann zu dem **Gemüse** in die Pfanne gießen, unterheben und 2-3Min. braten. Regelmäßig umrühren und das **Rührei** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse köcheln

Das **Tomatenmark** und 100ml Wasser dazugeben, mit dem **Gemüse** vermengen und bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist.



6. Topping vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln, dann mit der **Minze**, den **Tomatenwürfeln**, den **Kürbiskernen** und den **restlichen Chiliflocken** vermengen und nach Belieben mit dem **Granatapfelsirup** verfeinern. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Rührei** und dem **Feta-Minze-Topping** füllen und servieren.