



Tacos mit Rührei Menemen-Style

und Feta-Minze-Topping



ca. 25min



3-4 Personen

Menemen ist eine türkische Rührei-Spezialität, die nach einer kleinen Stadt in der Provinz Izmir benannt ist und sich sowohl als herhaftes Frühstück als auch nährende 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

- 2 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Köfte-Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Packungen Minitortillas mit Mais¹
- 4 Bio-Eier³
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 20g Minze
- 100g Feta⁷
- 25g Kürbiskerne
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher

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

Allergene

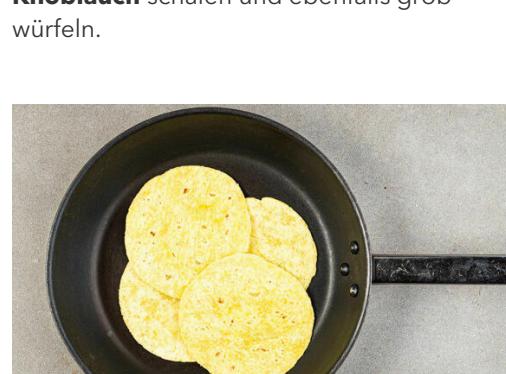
Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 647kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 19.9g



1. Gemüse schneiden



4. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in einer zweiten 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



5. Rührei zubereiten

Die **Eier** aufschlagen und mit der **1/2 der Chiliflocken** sowie 2EL 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



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.