



Griechische Tortillas mit Kichererbsen und Hirtenkäse

 30-40Min.  3-4 Personen

Durch die geografische Lage des Insel- und Küstenlandes ist die Küche Griechenlands von vielen Einflüssen geprägt. Genau das Richtige für unsere Köchin Hannah: Sie hat für dich diese Weizenfladen mit cremiger Sauce, Hirtenkäse, Kichererbsen, selbst eingelegten roten Zwiebeln, Oliven und frischem Garkensalat kreiert.

Was du von uns bekommst

- 2 Becher Joghurt 7
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Thaichili
- 1 Trakaya-Käse 7
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 frische Gurke
- 1 Packung Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung schwarze Oliven
- Frische Petersilie & Oregano
- 1 Packung Tortillas 1

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer mag, kann die Tortillas in Backpapier oder Alufolie einrollen, um das Servieren zu erleichtern.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 30.5g, Eiweiß 27.0g, Kohlenhydrate 79.8g



1. Zwiebeln marinieren

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel mit 1/2TL Salz, 1TL Zucker und 1EL Essig mischen und ziehen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Oliven** abgießen und grob hacken. Die **Chili** entkernen und in feine Streifen schneiden - wer es nicht scharf mag, lässt die **Chili** einfach weg.



3. Sauce zubereiten

Nun 1-2EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Hitze mit etwa **3/4 des Knoblauchs** und den **Kichererbsen** ca. 2-3Min. anschwitzen. Mit den **passierten Tomaten** ablöschen und mit der **Gewürzmischung** abschmecken. Bei niedriger Hitze ca. 8-10Min. köcheln lassen. Wer es scharf mag, röhrt nach Ende der Kochzeit die **Chili** unter.



4. Kräuter hacken

Die **Blätter der Petersilie** und des **Oreganos** von den Stängeln streifen und separat fein hacken. Den **Käse** mit den Händen grob zerkrümeln.



5. Gurkenjoghurt mischen

Die **Gurke** schälen, die Enden abschneiden und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. In einer kleinen Schüssel mit 1TL Salz ca. 5Min. ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser so gut es geht auswringen. Die **Gurke** mit dem **Joghurt**, **restlichem Knoblauch** und **gehacktem Oregano** mischen und mit Pfeffer abschmecken.



6. Tortillas fertigstellen

Die **Tortillas** mit etwas Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech legen und ca. 1-2Min. im Ofen aufwärmen. Die Flüssigkeit von den **Zwiebeln** abgießen. Die **Tortillas** nach Geschmack mit **Kichererbsensauce**, **Gurkenjoghurt**, **Oliven**, **Zwiebeln**, **Käse** und **Petersilie** füllen, einrollen und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎ #marleyspooning