



Griechische Tortillas

mit Kichererbsen und Feta



30-40min



2 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, Fetakäse, Kichererbsen, selbst eingelegten roten Zwiebeln, Oliven und frischem Gurkensalat kreiert.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen schwarze Oliven
- 1 rote Thai-Chilischote
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Gyros-Gewürzmischung
- 10g frische Petersilie & Oregano
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Chips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852.0kcal, Fett 42.2g, Eiweiß 33.2g, Kohlenhydrate 78.8g



1. Zwiebeln marinieren

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** 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 würfeln. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Chili** in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die **Chili** einfach weg.



3. Sauce zubereiten

Die abgetropften **Kichererbsen** und ca. **3/4 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Mit den **passierten Tomaten** ablöschen und mit der **Gewürzmischung** abschmecken. Bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen. Nach Wunsch mit den **Chilistreifen** verfeinern.



4. Kräuter hacken

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Oreganoblättchen** abstreifen und fein schneiden. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.



5. Gurkenjoghurt mischen

Die **Gurke** schälen und grob raspeln. Mit 1TL Salz ca. 5Min. ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser so gut wie möglich ausdrücken. Den **Joghurt** mit der **Gurke**, dem **restlichen Knoblauch** und dem **Oregano** mischen und mit Pfeffer abschmecken.



6. Tortillas fertigstellen

4 Tortillas mit etwas Olivenöl bestreichen und auf einem Backblech im Ofen 1-2Min. aufwärmen. Die **Zwiebeln** abgießen. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Kichererbsensauce**, dem **Gurkenjoghurt**, den **Oliven**, den **Zwiebeln**, dem **Käse** und der **Petersilie** füllen, einschlagen oder einrollen und servieren.