



High-Protein-Tacos mit Rührei

Menemen-Style mit 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 herzhaftes Frühstück als auch nährnde Hauptspeise großer Beliebtheit erfreut. Heute servieren wir die Leckerei aus knackfrischer Paprika, fruchtigen Tomaten, Zwiebeln und Knobi in High-Protein-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 Bio-Tomatenmark
- 8 High-Protein-Tortillas²
- 4 Bio-Eier¹
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 20g Minze
- 100g Feta³
- 25g Kürbiskerne

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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 45.5g, Eiweiß 30.2g



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.



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika** und die **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.



3. Gemüse köcheln

Das **Tomatenmark** und 150ml 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.



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.



5. Rührei zubereiten

Die **Eier** aufschlagen und mit 2EL Essig sowie der **½ der Chiliflocken** 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.



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. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Rührei** und dem **Feta-Minze-Topping** füllen und servieren.