



OP Wraps mit Artischocken und Ofentomaten

dazu herzhafter Fetadip und Lauchzwiebeln



ca. 25min



4 Portionen

Artischocken lieben wir frisch vom Markt – gekocht, zerzupft und in Vinaigrette getunkt. Genauso gern mögen wir aber eingelegte Artischocken, denn die sind mit deutlich weniger Aufwand verbunden und machen sich mit ihrem mild-würzigen Geschmack gut zu fast jedem Gericht. Wir haben heute unsere Tortillas damit belegt und servieren außerdem warme Ofentomaten, einen herzhaften Fetadip und knackige Lauchzwiebeln dazu. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Artischockenherzen
- 5 Tomaten
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Tortillas²
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Feta³
- 4 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise¹
- 2TL Honig
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Alufolie

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

Kochtipp

Die Tortillas können auch in der Mikrowelle erwärmt werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 18.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Artischocken** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Tomaten** jeweils sechsteln, dabei den Strunk entfernen.



2. Tomaten rösten

Die **Tomaten** mit 4EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 4 ungeschälte Knoblauchzehen dazulegen. Das **Gemüse** im Ofen 12-14Min. rösten, bis die **Tomaten** weich sind. Den Knoblauch vom Blech nehmen und beiseitelegen.



3. Gemüse verfeinern

Die **Artischocken** und die **Gewürzmischung** unter die **Tomaten** heben und die **Tomaten** dabei etwas zerdrücken. Alles für weitere ca. 5Min. rösten, dann 2TL Honig unterrühren. **8 Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen.



4. Dip zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den gerösteten Knoblauch schälen. **1/3 des Fetas** mit dem Knoblauch, 5EL Mayonnaise und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einem **Dip** pürieren. Den **restlichen Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



5. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen, mit dem **gerösteten Gemüse** belegen und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Feta** bestreut servieren.



6. Ziemlich konzentriert

Unser heutiger Fetadip ist so richtig schön knoblauchig lecker, oder? Wer Knoblauch mag, freut sich vielleicht über ein selbst gemachtes Knoblauchkonzentrat, mit dem man ganz einfach Saucen, Dips und Co. pimpen kann: Ein paar Knoblauchzehen wie in diesem Rezept rösten und pürieren, dann mit etwas Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren. Perfekt bei akuter Knoblauchlust!