



Griechische Tortillas mit Feta

und würzigen Kichererbsen



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, Fetakäse, Kichererbsen, selbst eingelegten roten Zwiebeln, Oliven und frischem Gurkensalat kreiert. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Oliven
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 10g frische Petersilie & Oregano
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Gurke
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 27.4g



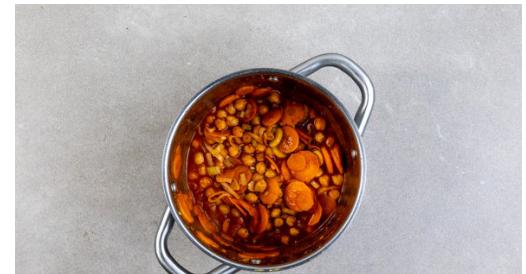
1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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 **1/2 der Peperoni oder mehr nach Geschmack** in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die **Peperoni** einfach weg.



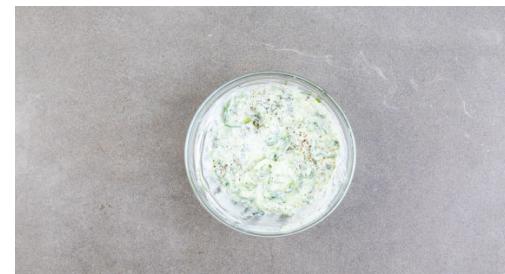
3. Sauce zubereiten

Die abgetropften **Kichererbsen** und ca. **3/4 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL 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 **Peperonistreifen** verfeinern.



4. Kräuter schneiden

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 zubereiten

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 erwärmen

Die **Tortillas** mit etwas Olivenöl bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 1-2Min. erwärmen. 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.