



## 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<sup>7</sup>
- 1 Gurke
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>

## 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.



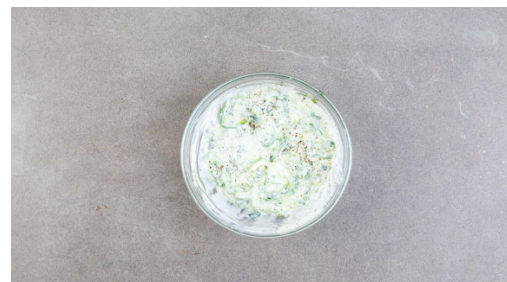
### 4. Kräuter schneiden

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.



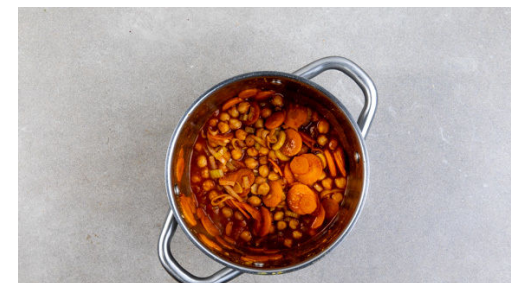
### 2. Gemüse vorbereiten

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.



### 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.



### 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.



### 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.