



## High-Protein-Tacos mit Rührei

Menemen-Style mit Feta-Minze-Topping

ca. 25min 2 Portionen

Menemen ist eine türkische Rührei-Spezialität, die nach einer kleinen Stadt in der Provinz Izmir benannt ist und sich sowohl als herhaftes Frühstück als auch nährende 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

- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 8 High-Protein-Tortillas<sup>2</sup>
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 10g Minze
- 50g Feta<sup>3</sup>
- 25g Kürbiskerne

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- 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 636kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 50.0g, Eiweiß 32.9g



### 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 **½ der Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 100ml 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 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 sauberer, feuchtes Küchentuch einwickeln und 15-20Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



### 5. Rührei zubereiten

Die **Eier** aufschlagen und mit 1EL Essig sowie **½TL 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.