



Griechische Tortillas mit Feta

und würzigen Kichererbsen



ca. 25min



2 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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 10g frische Petersilie & Oregano
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

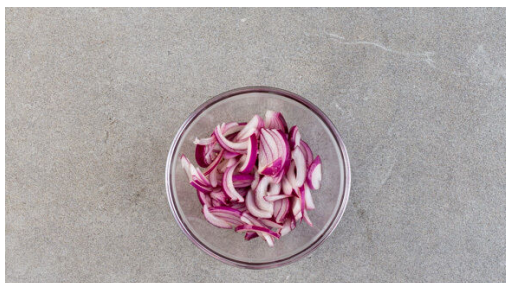
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Chips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 27.9g



1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** 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 Chilischote oder mehr nach Geschmack** in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die **Chili** einfach weg.



3. Sauce zubereiten

Die **Kichererbsen** und **3/4 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Mit der **1/2 der passierten Tomaten** ablöschen und mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Bei niedriger Hitze 8-10Min. garen. Nach Wunsch mit den **Chilistreifen** verfeinern. **Tipp:** Den **Tomatenrest** für ein Pastagericht verwenden.



4. Kräuter schneiden

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Oreganoblättchen** abstreifen und fein schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.



5. Gurkenjoghurt zubereiten

Die **1/2 der Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und in einem Sieb überschüssiges Wasser so gut wie möglich ausdrücken. Den **Joghurt** mit der **Gurke**, dem **restlichen Knoblauch** und dem **Oregano** verrühren und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Die **übrige Gurke** z. B. für einen Salat verwenden.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Zwiebeln** abgießen. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Kichererbsensauce**, dem **Gurkenjoghurt**, den **Oliven**, den **Zwiebeln**, dem **Feta** und der **Petersilie** füllen, einschlagen oder einrollen und servieren.