



Griechische Tortillas mit Feta

und würzigen Kichererbsen



ca. 25min



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
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 10g frische Petersilie & Oregano
- 2 Packungen 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

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- 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 786kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 27.1g



1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit 1/2TL Salz, 1TL Zucker und 2EL 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 **Chilischote** 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Mit den **passierten Tomaten** ablöscheln und mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Bei niedriger Hitze 8-10Min. garen. Nach Wunsch mit den **Chilistreifen** verfeinern.



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 **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.



6. Tortillas erwärmen

Die **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.