



BBQ-Karfiol-Tortillas

mit Schafskäse



20-30min



2 Personen

Wir lieben Tortillas! Mit in BBQ-Sauce geröstetem Karfiol belegt und einem Klecks Kräutercreme sowie herzhaftem Schafskäse verfeinert, sind diese Tortillas auch bei den Kleinen ein großer Knaller. Saftige Tomaten und Ofenzucchini machen das Ganze zum gesunden Familienessen. Alle an den Tisch, belegt wird nach Geschmack!

Was du von uns bekommst

- Feta ⁷
- BBQ Sauce
- Petersilie, frisch
- Tortillas ¹
- Karfiol
- Joghurt 3,6% ⁷
- Zucchini
- Tomaten (Rispen)

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 705.0kcal, Fett 33.9g, Eiweiß 28.4g, Kohlenhydrate 63.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Grill des Backrohres auf 250°C vorheizen. Den **Karfiol** vom Strunk befreien und in ca. 2-3cm große Rößchen schneiden. **Zucchinienden** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vom Strunk befreien und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln.



2. Gemüse marinieren

BBQ-Sauce, 1EL Wasser, 1EL Öl, Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** rühren. Den **Karfiol** und die **Zucchini** in einer großen Schüssel mit der **Marinade** gut vermischen.



5. Creme mixen

Petersilie grob hacken und mit einem **halben Becher Joghurt** in einem hohen Gefäß mit Hilfe des Stabmixers zu einer feinen **Creme** pürieren. Mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse grillen

Den **Karfiol** und die **Zucchini** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und unter dem Grill ca. 15-20Min. rösten. Zwischendurch wenden, sodass das **Gemüse** von allen Seiten geröstet wird.



6. Tortillas aufbacken

4-5 **Tortillas** mit etwas Wasser besprenkeln und im Rohr ca. 1-2Min. aufbacken. Nach Geschmack mit **Creme**, **Zucchini**, **Karfiol**, **Tomaten** und **Käse** befüllen. Zusammenrollen oder -klappen und genießen. Die restlichen **Tortillas** werden nicht verwendet.