



Griechische Tortillas

mit Kichererbsen und Feta



30-40Min.



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.

Was du von uns bekommst

- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Oliven
- 10g frische Petersilie & Oregano
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Minigurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Backofen

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 911.0kcal, Fett 44.5g, Eiweiß 33.6g, Kohlenhydrate 86.1g



1. Zwiebeln marinieren

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 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 hacken. Die **Oliven** grob hacken. Die **Chili** in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt vorher die Kerne oder lässt die **Chili** einfach weg.



3. Sauce zubereiten

Die abgetropften **Kichererbsen** und ca. **3/4 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anschwitzen. Mit den **passierten Tomaten** ablöschen und mit der **Gewürzmischung** abschmecken. Bei niedriger Hitze ca. 8-10Min. köcheln lassen. Nach Wunsch die **Chili** nach Ende der Kochzeit unterrühren.



4. Kräuter hacken

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, die **Oreganoblättchen** abstreifen und beides separat fein hacken. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.



5. Gurkenjoghurt mischen

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.



6. Tortillas fertigstellen

4 Tortillas mit etwas Olivenöl bestreichen und auf einem Backblech im Ofen ca. 1-2Min. aufwärmen. Die **Zwiebeln** abgießen. Die **Tortillas** nach Geschmack mit **Kichererbsensauce**, **Gurkenjoghurt**, **Oliven**, **Zwiebeln**, **Käse** und **Petersilie** füllen, einschlagen oder einrollen und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [#marleyspooning](#)