

## 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 Paradeisersauce, Fetakäse, Kichererbsen, selbst eingelegten roten Zwiebeln, Oliven und frischem Gurkensalat kreiert.

## Was du von uns bekommst

- Tortillas <sup>1</sup>
- passierte Paradeiser
- rote Zwiebel
- Thaichili
- Kichererbsen
- Joghurt <sup>7</sup>
- Feta <sup>7</sup>
- Feldgurke
- schwarze Oliven
- mediterrane Gemüsemischung
- frische Petersilie
- frischer Oregano
- Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 35.3g



**1. Zwiebel marinieren**

Das Backrohr auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel 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** abgießen und grob hacken. Die **Chili** entkernen und in feine Streifen schneiden - wer es nicht scharf mag, lässt die **Chili** einfach weg.



**3. Sauce kochen**

Nun 1EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Hitze mit etwa **3/4 des Knoblauchs** und den **Kichererbsen** ca. 2-3Min. anschwitzen. Mit den **passierten Paradeisern** ablöschen und mit der **Gewürzmischung** abschmecken. Bei niedriger Hitze ca. 8-10Min. köcheln lassen. Wer es scharf mag, rührt nach Ende der Kochzeit die **Chili** unter.



**4. Feta zerkrümeln**

Die **Blätter der Petersilie** und des **Oreganos** von den Stängeln streifen und separat fein hacken. Den **Feta** mit den Händen grob zerkrümeln.



**5. Gurkenjoghurt mischen**

Die **Gurke** schälen, die Enden abschneiden und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. In einer kleinen Schüssel mit 1TL Salz ca. 5Min. ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser so gut es geht auswringen. Die **Gurke** mit dem **Joghurt**, **restlichem Knoblauch** und **gehacktem Oregano** mischen und mit Pfeffer abschmecken.



**6. Zwiebel abgießen**

Die **Tortillas** mit etwas Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech legen und ca. 1Min. im Rohr aufwärmen. Die Flüssigkeit von den **Zwiebeln** abgießen. Die **Tortillas** nach Geschmack mit **Kichererbsensauce**, **Gurkenjoghurt**, **Oliven**, **Zwiebeln**, **Feta** und **Petersilie** füllen, einrollen und servieren.