

Griechische Tacos mit Kichererbsen und Zaziki

dazu grüne Oliven und Hirtenkäse

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 921 kcal • Tag 5 kochen

8



Tortilla-Wraps (klein)



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Kichererbsen



Gurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Ketchup



Sahnejoghurt



grüne Oliven



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15	8	16	16
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Kichererbsen	1	1,5**	2
Gurke NL ES BE GR MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	3
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	2
Ketchup 10	25 g	25 g	50 g
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	8 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 800 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	3855 kJ/921 kcal
Fett	4,95 g	39,43 g
– davon ges. Fettsäuren	1,43 g	11,35 g
Kohlenhydrate	12,04 g	95,87 g
– davon Zucker	2,79 g	22,23 g
Eiweiß	4,55 g	36,20 g
Salz	0,784 g	6,242 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7** Milch (einschließlich Laktose) **10** Sellerie **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Rote Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen.



4 Salat vollenden

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen in die Schüssel zu dem **Gurken-Salat** bröseln.

Oliven und weiße **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Gemüse backen

Paprikastreifen, **Zwiebelspalten** und **Kichererbsen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mischen und 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Dips verrühren

In einer kleinen Schüssel restlichen **Hirtenkäse** mit einer Gabel zerdrücken, mit **Ketchup** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahnejoghurt** verrühren.

Restliche **Gurke** grob raspeln und in dem Sieb gut ausdrücken.

Dann in eine zweite große Schüssel geben und mit restlichem **Sahnejoghurt** verrühren.

Knoblauch nach Belieben in die Schüssel mit dem **Zaziki** pressen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Salat vorbereiten

Zitrone in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurke längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und eine Hälfte in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Gurkenhalbmonde in die große Schüssel zu dem **Dressing** geben.



6 Anrichten

Für die letzten 3 Min. der Gemüse-Backzeit **Tortilla-Wraps** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.

Tortillas mit **Ketchup-Hirtenkäse-Creme** bestreichen und mit **Ofengemüse** belegen.

Salat darauf verteilen.

Mit **Zaziki** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!