

# Griechische Tacos mit Kichererbsen und Zaziki

dazu grüne Oliven und Hirtenkäse

Viel Gemüse Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3772 kJ/901 kcal • Tag 5 kochen

34



Tortilla-Wraps (klein)



rote Paprika



rote Zwiebel



Kichererbsen



Gurke



Tomate



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewacht



Ketchup



Sahnejoghurt



grüne Oliven



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 Backblech mit Backpapier,  
1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15)	8	12	16
rote Paprika <b>DE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Kichererbsen	1	1,5**	2
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	3
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	2
Ketchup <b>10)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	250 g	300 g
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	6 g	12 g
Olivenöl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 840 g)
Brennwert	450 kJ/107 kcal	3772 kJ/901 kcal
Fett	4,35 g	36,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,09 g	9,18 g
Kohlenhydrate	11,36 g	95,24 g
– davon Zucker	2,66 g	22,33 g
Eiweiß	4,54 g	38,08 g
Salz	0,705 g	5,913 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Kleine Vorbereitung

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

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden.

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

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



## Gemüse backen

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



## 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.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und eine Hälfte in dünne Halbmonde schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

**Gurkenhalbmonde** und **Tomatenwürfel** in die große Schüssel zum **Dressing** geben.



## Salat vollenden

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

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

**Oliven** und weiße **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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.



## 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!**