

Griechische Tacos mit Kichererbsen und Zaziki

dazu grüne Oliven und Hirtenkäse

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 925 kcal • Tag 5 kochen

6



Tortilla-Wraps (klein)



rote Paprika



rote Zwiebel



Kichererbsen



Gurke



Tomate



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



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 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
rote Paprika DE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Kichererbsen	1	1,5**	2
Gurke NL ES GR	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	3
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	2
Ketchup 10)	17 ml	34 ml	34 ml
Sahnejoghurt 7)	100 g	250 g	300 g
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	6 g	12 g
Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	459 kJ/110 kcal	3872 kJ/925 kcal
Fett	4,69 g	39,52 g
– davon ges. Fettsäuren	1,35 g	11,38 g
Kohlenhydrate	11,38 g	96,01 g
– davon Zucker	2,73 g	23,04 g
Eiweiß	4,34 g	36,64 g
Salz	0,731 g	6,164 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 **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland



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

Weißen 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!