

Griechische Tacos mit Kichererbsen und Zaziki

dazu schwarze Oliven und Hirtenkäse

Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix hilft • 882 kcal • Tag 5 kochen



Natürlicher Geschmack

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

- Tortilla-Wraps (klein)
- rote Paprika
- rote Zwiebel
- Kichererbsen
- Gurke
- Tomate
- Frühlingszwiebel
- Knoblauchzehe
- Zitrone, gewachst
- Ketchup
- Sahnejoghurt
- Oliven, schwarz ohne Stein
- Hirtenkäse
- Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min. ⏱️ 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
2 große Schüsseln und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15)	8	12	16
rote Paprika DE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Kichererbsen	1	1,5**	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
Frühlingszwiebel DE	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
Oliven, schwarz ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	6 g	12 g
Olivenöl*, Öl*	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. 830 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	3690 kJ/882 kcal
Fett	4,17 g	34,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,09 g	9,03 g
Kohlenhydrate	11,50 g	95,24 g
– davon Zucker	2,70 g	22,33 g
Eiweiß	4,57 g	37,89 g
Salz	0,625 g	5,176 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 NL: Niederlande BE: Belgien GR: Griechenland



Gemüse backen

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

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden.

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

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Gewürzmischung „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.



Salat vollenden

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

Oliven halbieren.

Zwei Drittel des **Hirtenkäses** mit den Händen in die Schüssel zum **Tomaten-Gurken-Salat** bröseln.

Oliven und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und vermengen.

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



Für den Zaziki

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und eine Hälfte in grobe Stücke schneiden.

Gurkenstücke und etwas **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Gareinsatz in eine große Schüssel stellen und zerkleinerten **Gurke-Knoblauch-Mix** in den Gareinsatz geben.

Schüssel zur Seite stellen und mit dem Rezept fortfahren.



Für die Dips

Restlichen **Hirtenkäse**, **Ketchup** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahnejoghurt** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

Zerkleinerten **Gurke-Knoblauch-Mix** gut ausdrücken und Mix in eine kleine Schüssel geben. Restlichen **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und unterheben.

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



Gemüse schneiden

Zitrone in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer weiteren großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Restliche **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und **Gurke** in dünne Halbmonde schneiden.

Tomate vierteln, Strunk entfernen und **Tomatenviertel** in grobe Würfel schneiden.

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



Anrichten

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

Salat darauf verteilen.

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

Guten Appetit!