

Griechische Tacos mit Kichererbsen und Zaziki

dazu grüne Oliven und Hirtenkäse

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 885 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps (klein)



Peperoni multicolor



rote Zwiebel



Kichererbsen



Gurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone



Ketchup



Naturjoghurt



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 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Tortilla-Wraps (klein) 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	3 x	4 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Ketchup 10)	1 x	25 g	1 x	50 g
Naturjoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
grüne Oliven	1 x	70 g	2 x	70 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	6 g	2 x	6 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. 780 g)
Brennwert	475 kJ/ 114 kcal	3701 kJ/ 885 kcal
Fett	4.60 g	35.84 g
- davon ges. Fettsäuren	1.14 g	8.85 g
Kohlenhydrate	12.22 g	95.13 g
- davon Zucker	2.77 g	21.55 g
Eiweiss	4.57 g	35.56 g
Salz	0.803 g	6.253 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!)



1 Kleine Vorbereitung

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

Peperoni 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.



2 Gemüse backen

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



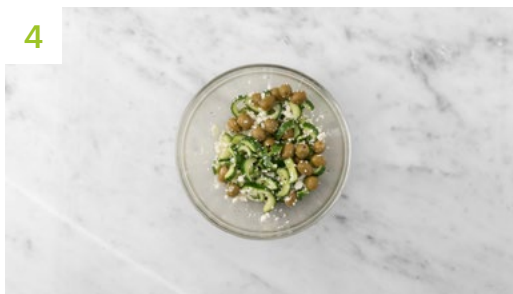
3 Salat vorbereiten

Zitrone in 4 [8] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** mit 1 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.



4 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 **Gurken-Salat bröseln**.

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



5 Dips verrühren

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

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

Dann in eine zweite grosse Schüssel geben und mit restlichem **Joghurt** verrühren.

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



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.

En Guete!

Greek tacos with chickpeas and tzatziki

served with olives and feta cheese

Vegetarian 30–40 minutes • 885 kcal • Cook on day 5



Tortilla wraps (small)



Mixed peppers



Red onion



Chickpeas



Cucumber



Spring onion



Garlic clove



Lemon



Ketchup



Plain yoghurt



Green olives



Feta cheese



“Hello Buon Appetito”
spice mix



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 2 large bowls, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tortilla wraps (small) 15	8 x	25 g	16 x	25 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Garlic clove	1 x	4 g	3 x	4 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Ketchup 10	1 x	25 g	1 x	50 g
Plain yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Green olives	1 x	70 g	2 x	70 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 780 g)
Calories	475 kJ/ 114 kcal	3701 kJ/ 885 kcal
Fat	4.60 g	35.84 g
- of which saturated fats	1.14 g	8.85 g
Carbohydrate	12.22 g	95.13 g
- of which sugar	2.77 g	21.55 g
Protein	4.57 g	35.56 g
Salt	0.803 g	6.253 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7** Milk (including lactose) **10** Celery **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the pepper, remove the core and cut into 2 cm pieces.

Peel and halve the red onion and cut into 1 cm wedges.

Peel the garlic.

Rinse the chickpeas in a sieve with cold water.



2 Bake the vegetables

Put the peppers, onion wedges and chickpeas on a baking tray lined with baking paper, mix with the "Hello Buon Appetito", salt*, pepper* and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, and bake for 15–20 min. until the vegetables are soft.



3 Prepare the salad

Cut the lemon into 4 [8] wedges.

In a large bowl, mix the juice of 1 [2] lemon wedge with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* to make a dressing.

Cut the cucumber in half lengthwise, remove the seeds with a spoon and cut one half into 0.5 cm half-moons.

Add the cucumber half-moons to the large bowl with the dressing.



4 Finish the salad

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Using your hands, crumble half of the feta cheese into the bowl with the cucumber salad.

Add the olives and white spring onion rings and mix gently. Season with salt* and pepper*.



5 Make the dips

In a small bowl, mash the rest of the feta cheese with a fork and mix with the ketchup and 2 tbsp. [4 tbsp.] yoghurt.

Coarsely grate the remaining cucumber and squeeze it well in the sieve.

Then put it into a second large bowl and mix with the rest of the yoghurt.

Press garlic to taste into the bowl with the tzatziki. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

For the last 3 min. of the vegetable baking time, place the tortilla wraps on top of the vegetables and bake them too.

Brush the tortillas with the ketchup-and-feta mix and top with the baked vegetables.

Add the salad.

Top with the tzatziki and green spring onion rings and enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Tacos grecs avec pois chiches et tzatziki, olives vertes et fromage en saumure

Végétarien 30 – 40 minutes • 885 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tortillas (petites)



Poivrons multicolores



Oignon rouge



Pois chiche



Concombre



Oignons de printemps



Gousse d'ail



Citron



Ketchup



Yogourt nature



Olives vertes



Fromage en saumure



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson avec du papier de cuisson, 2 saladiers, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Wraps de tortillas (petits 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	3 x 4 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Ketchup 10)	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Olives vertes	1 x 70 g	2 x 70 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 6 g	2 x 6 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 780 g)
Valeur calorique	475 kJ/ 114 kcal	3701 kJ/ 885 kcal
Lipides	4,60 g	35,84 g
- dont acides gras saturés	1,14 g	8,85 g
Glucides	12,22 g	95,13 g
- dont sucre	2,77 g	21,55 g
Protéines	4,57 g	35,56 g
Sel	0,803 g	6,253 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) **10)** céréli **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 2 cm.

Couper l'oignon rouge en deux puis en lamelles de 1 cm.

Peler l'ail.

Rincer les pois chiches dans une passoire à l'eau* courante.



Cuire les légumes

Mettre les lanières de poivron, les lamelles d'oignon et les pois chiches sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, les mélanger avec du « Hello Buon Appetito », du sel*, du poivre* et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et faire cuire au four 15 à 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Préparer la salade

Couper le citron en 4 [8] tranches.

Dans un saladier, mélanger le jus d'1 [2] citron(s) et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir la sauce.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner à l'aide d'une cuillère et couper une moitié en demi-lunes de 0,5 cm.

Ajouter les demi-lunes de concombre à la vinaigrette dans le saladier.



Terminer la salade

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Émietter la moitié du fromage en saumure dans le saladier avec vos mains pour l'ajouter à la salade de concombres.

Ajouter les olives et les rondelles d'oignon de printemps blanches et mélanger le tout. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Mélanger le dip

Dans un bol, écraser le reste du fromage en saumure avec une fourchette, mélanger avec le ketchup et 2 cs [4 cs] de yogourt.

Hacher grossièrement le reste du concombre et bien le presser dans la passoire.

Ensuite, remettre dans le saladier et mélanger au reste de yogourt.

Presser l'ail selon les goûts dans le saladier avec le tatziki. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Durant les 3 dernières minutes du temps de cuisson des légumes, placer les tortillas sur les légumes et laisser cuire jusqu'à la fin.

Recouvrir les tortillas de la crème au ketchup et fromage en saumure, puis garnir de légumes au four. Disposer la laitue dessus.

Garnir de tatziki, de rondelles d'oignons vertes et déguster avec les quartiers de citron restants.

Bon appétit !