

Griechische Tacos mit Kichererbsen und Zaziki

dazu schwarze Oliven und Hirtenkäse

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.575 kj/854 kcal • Tag 3 kochen



Tortilla-Wraps (klein)



rote Peperoni



rote Zwiebel



Kichererbsen



Gurke



Tomaten



Frühlingszwiebel



Knoblauch



Zitrone



Ketchup



Naturjoghurt



Geschwärzte 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 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps (klein 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
rote Peperoni	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 200 g	2 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauch	1 x 4 g	3 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Ketchup 10)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Geschwärtzte Oliven	1 x 50 g	2 x 50 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 6 g	2 x 6 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. 1.000 g)
Brennwert	429 kJ/102 kcal	3575 kJ/854 kcal
Fett	3.75 g	31.27 g
- davon ges. Fettsäuren	0.82 g	6.83 g
Kohlenhydrate	11.52 g	96.01 g
- davon Zucker	2.76 g	23.04 g
Eiweiss	4.52 g	37.65 g
Salz	0.623 g	5.192 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, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** 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.



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.

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.



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 **Tomaten-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] **Sahnejoghurt** verrühren.

Restliche Gurke grob in eine zweite grosse Schüssel 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-Crème** bestreichen und mit **Ofengemüse** belegen. **Salat** darauf verteilen.

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Greek tacos with chickpeas and tzatziki

served with black olives and feta cheese

Vegetarian Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.575 kj/854 kcal • Cook on day 3



Tortilla wraps (small)



Red peppers



Red onion



Chickpeas



Cucumber



Tomatoes



Spring onion



Garlic



Lemon



Ketchup



Natural yoghurt



Black olives



Feta



Spice mix
"Hello Buon Appetito"



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

Good to have at hand

Olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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
Red pepper	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	200 g	2 x	200 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Garlic	1 x	4 g	3 x	4 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Ketchup 10)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Plain yoghurt 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Black olives	1 x	50 g	2 x	50 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x	6 g	2 x	6 g
Olive oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	429 kJ/102 kcal	3.575 kJ/854 kcal
Fat	3.75 g	31.27 g
- incl. saturated fats	0.82 g	6.83 g
Carbohydrate	11.52 g	96.01 g
- incl. sugar	2.76 g	23.04 g
Protein	4.52 g	37.65 g
Salt	0.623 g	5.192 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).

Cut pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 2 cm pieces.

Peel and halve the red onion and chop it into wedges 1 cm wide.

Peel the garlic.

Rinse the chickpeas in a sieve with running water.



2 Roast the vegetables

Put pepper strips, 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 off the ends of the cucumber, halve it lengthways, scrape out core with a spoon, and cut one half into thin half-moons.

Remove stalk of tomato and cut it into approx. 1 cm cubes.

Add cucumber half-moons and diced tomatoes to the dressing in the large bowl.



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 of tomato and cucumber salad.

Add olives and white spring onion rings and mix gently.

Season with salt* and pepper*.



5 Stir dips

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

Grate the rest of the cucumber coarsely into a second large bowl, then squeeze it out well in the sieve.

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

Squeeze garlic into the bowl with the tzatziki according to taste.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

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

Brush tortillas with ketchup and feta cheese cream, and top with baked vegetables. Add salad.

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

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Tacos grecs avec pois chiches et tzatziki

avec olives noires et fromage en saumure

Végétarien Famille 30 – 40 minutes • 3.575 kj/854 kcal • Consommer dans les 3 jours



Tortillas (petites)



Poivrons rouges



Oignon rouge



Pois chiches



Concombre



Tomates



Oignons de printemps



Ail



Citron



Ketchup



Yogourt nature



Olives noires



Fromage en saumure



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 2 saladiers, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas (petites) 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Poivrons rouges	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 200 g	2 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Ail	1 x 4 g	3 x 4 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Ketchup 10)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Olives noires	1 x 50 g	2 x 50 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

Huile d'olive* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	429 kJ/102 kcal	3.575 kJ/854 kcal
Lipides	3.75 g	31.27 g
- dont acides gras saturés	0.82 g	6.83 g
Glucides	11.52 g	96.01 g
- dont sucre	2.76 g	23.04 g
Protéines	4.52 g	37.65 g
Sel	0.623 g	5.192 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) céleri 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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en morceaux de 2 cm.

Peler les oignons rouges, les couper en deux puis en lamelles d'1 cm de large.

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 « 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. Mélanger le jus de 1 [2] tranche[s] de citron, la mayonnaise, et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* dans un saladier afin d'obtenir la vinaigrette.

Enlever les extrémités du concombre, couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, gratter l'intérieur avec une cuillère et débiter une moitié en demi-lunes.

Enlever la partie dure de la tomate et couper en dés d'env. 1 cm.

Ajouter les demi-lunes de concombre et les dés de tomate 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 tomates et 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 à la crème.

Râper le reste du concombre dans un deuxième saladier et bien 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 tzatziki.

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 des légumes au four. Disposer la laitue dessus.

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

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

