

Schnelle Tacos mit Lamm und Kichererbsen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Lammlachse (à 180 g)
4 Tortillafladen
150 g Kichererbsen aus der Dose
1 rote Chili
1/2 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe
1/2 Zitrone
150 g griechischer Joghurt
1/2 Teelöffel Za'tar
1/2 Teelöffel Kurkuma
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl

Wenn der große Feierabendhunger ruft, bleibt keine Zeit für langes Schnippeln und Rühren. Braten, füllen, falten und ab auf die Faust - diese Tacos werden mit zartem Lammfleisch, Kichererbsen und einem Klecks cremiger Joghurtsauce gefüllt. Kurkuma, Za'tar, Koriander und Chili sorgen für geschmacklichen Wumms und zaubern auch unter der Woche ein wenig Exotik auf den Teller.

- 1 -

Backofen auf 150 °C vorheizen. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammlachse ca. 1 Minute von allen Seiten scharf anbraten. In Alufolie einschlagen und im heißen Ofen ca. 8 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

Korianderblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Chili halbieren, entkernen und hacken. Knoblauch schälen, fein hacken und mit griechischem Joghurt vermengen. Zitrone auspressen. Joghurtsauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Kichererbsen abgießen und mit Küchenpapier vorsichtig trocknen. Etwas Pflanzenöl in derselben Pfanne erhitzen. Kichererbsen 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

- 4 -

Lammlachse kräftig mit Salz, Pfeffer und Za'tar würzen und in Scheiben schneiden. Tortillafladen mit Joghurtsauce bestreichen und mit Kichererbsen und Lammlachsen belegen. Mit Chili, Koriander und Salz und Pfeffer würzen.