



# Cremig-scharfe Tortilla-Happen

🕒 Preparation time: 15 minutes  
👤 Portions: 4  
🕒 Cooking time: 0 minutes  
🕒 Total time: 15 minutes

## Zutaten für 3 Tortilla-Rollen bzw. ca. 28 Happen

- 3 große, weiche Tortillafladen mit ca. 25 cm Durchmesser
- 1 reife Avocado
- 1 Zitrone
- Eine halbe rote Chilischote (je nach individuellem Schärfe-Empfinden)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen | 240 g Abtropfgewicht
- 4 EL Sojajoghurt | ich verwende Sojade natur
- Meersalz
- Schwarzer grober Pfeffer
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 2 Beete Kresse
- Eine Hand voll frische Petersilie
- Grobe Chiliflocken

## Zubereitung (ca. 15 Minuten)

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einen Mixer geben. 2 EL Zitronensaft, eine geschälte Knoblauchzehe und Salz dazu geben. Alle Zutaten zu einer cremigen Guacamole pürieren. Eine halbe Chilischote (oder mehr, wenn man es scharf mag) hacken und unter die Guacamole heben. Guacamole mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
2. Kichererbsen in einem Sieb mit klarem Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. Die Kichererbsen mit einem Schneidstab grob pürieren und 4 EL Sojajoghurt unterrühren. Die Kichererbsenmasse mit Salz, grobem Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Petersilie waschen, fein aufschneiden und ebenfalls unter die Kichererbsenmasse ziehen.
3. Tortilla-Fladen auslegen und mit Guacamole fein bestreichen. Kichererbsenpaste darauf verteilen und das Ganze mit Kresse bestreuen.
4. Die Füllung nochmals etwas salzen und mit groben Chiliflocken würzen. Tortillas fest einrollen und mit einem scharfen Messer in Happen schneiden. Mit Chiliflocken und noch etwas Kresse bestreut als Fingerfood servieren.

**Tipp:** Die Happen lassen sich besser schneiden, wenn man nicht an den Tortilla-Enden, sondern in der Mitte der Rolle mit dem Schneiden beginnt. Dafür die gewickelten Rollen mit einem sehr scharfen Messer in der Mitte halbieren und von der Schnittstelle nach außen in Stücke schneiden.