



Bunte Gemüse-Fajitas

mit Avocado und Ananas-Salsa



20-30min



2 Personen

Auch die Cowboys am Rio Grande hatten Hunger - sie sollen einst Fajitas erfunden haben, aufgrund der Verfügbarkeit mit Rindfleisch und relativ wenig Gemüse. Mittlerweile gibt es sie in unzähligen Varianten. Hier hat unsere Köchin Hannah ein feines vegetarisches Rezept für euch kreiert mit leckerem Brokkoli und Bohnen, einer erfrischenden Ananas-Salsa und cremiger Avocado. Serviert wird alles auf warmen Tortillas. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 29.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **3 Hälften** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **übrige Hälfte** fein würfeln. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen.



4. Tortillas erwärmen

4-6 Tortillas mit insgesamt 1-2EL Olivenöl von beiden Seiten dünn bepinseln und im Ofen 1-2Min. wärmen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Presse drücken.



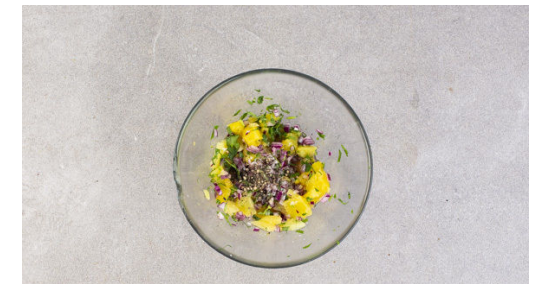
2. Gemüse rösten

Den **Brokkoli** und die **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die **Bohnen** separat mit 1EL Olivenöl vermengen und neben dem **Gemüse** auf das Blech geben. Im Ofen 15-25Min. rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern goldbraun ist.



5. Creme zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale heben. Mit den gebackenen **Bohnen**, dem **Knoblauch**, dem **restlichen Limettensaft** und der **restlichen Limettenschale nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Salsa zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Zwiebelwürfel**, die **Ananas** und den **Koriander** vermengen und die **Salsa** mit **1EL Limettensaft**, **1/2TL Limettenschale** sowie Salz abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit der **Avocado-Bohnen-Creme** bestreichen und mit dem **Ofengemüse** und der **Salsa** belegt servieren.