



Vegane Fajitas mit buntem Gemüsemix

mit Guacamole und eingekochten Zwiebeln



20-30min



2 Personen

Fajitas sind das köstliche Ergebnis einer Fusion der texanischen und mexikanischen Küchen. Auf weichen Tortillafladen servierst du heute gebackene Süßkartoffeln und Mais mit gebratenen Champignons. Für die richtige Würze sorgt geräuchertes Paprikapulver, leckere Guacamole, eingekochte Zwiebeln, ein bisschen Chili und Koriander dürfen natürlich auch nicht fehlen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Dose Mais
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 1 Packung Champignons
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole
- 1 Packung Tortillas¹
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Zitronenpresse
- Sieb
- Alufolie

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. 8 Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 18.6g



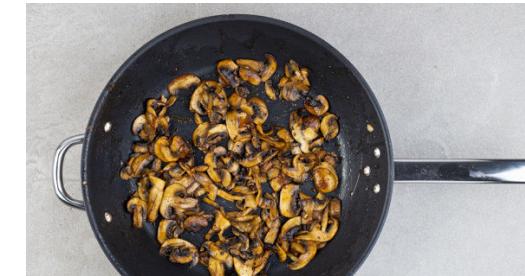
1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und mit den **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit **1TL geräuchertem Paprikapulver**, 1TL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen und 15-20Min. im Ofen rösten.



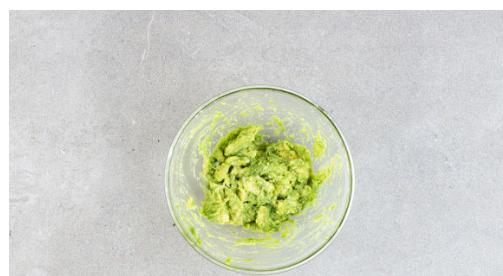
2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, für weniger Schärfe entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Chilistreifen** mit 2EL Essig, 1TL Zucker und 1/2TL Salz mischen und beiseitestellen.



3. Pilze braten

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Pilzbürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten, ohne umzurühren. Das **restliche Paprikapulver nach Geschmack** und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und weitere 2Min. braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist.



4. Guacamole verfeinern

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Guacamole** mit **1-2TL Limettensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in Alufolie einwickeln und 2-3Min. im Ofen erwärmen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Ofengemüse** mit Salz und Pfeffer würzen und die **Tortillas** nach Belieben mit den **Pilzen**, dem **Ofengemüse**, der **Guacamole** und den **eingelegten Chili-Zwiebeln** belegen. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.