



Vegane 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 veganes 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 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Tortillas¹
- 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 Hälften** fein würfeln.



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** in ein Sieb abgießen und separat mit 1EL Olivenöl vermengen, dann neben dem **Gemüse** auf das Blech geben. Im Ofen 15-25Min. rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern goldbraun ist.



4. Tortillas erwärmen

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



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.