



Vegane Fajitas mit High-Protein-Tortillas

mit Guacamole und eingelegten Zwiebeln



ca. 25min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 250g Champignons
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Guacamole
- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

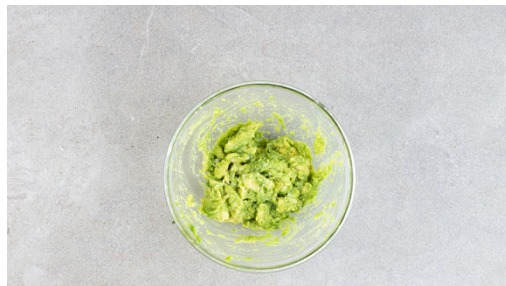
Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 24.3g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) 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 ausgelegtes Backblech geben. Mit **1TL geräuchertem Paprikapulver**, 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und 15-20Min. im Ofen rösten.



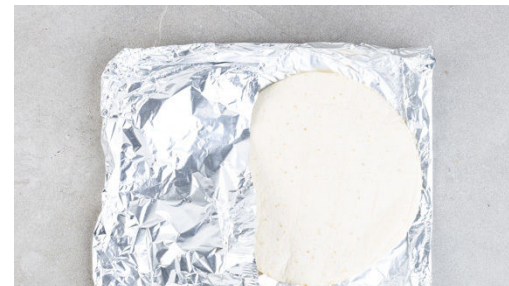
4. Guacamole verfeinern

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.



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Zwiebeln** und die **Chilistreifen** mit 2EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz vermengen und beiseitestellen.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen.



3. Pilze braten

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



6. Koriander schneiden

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