

MARLEY SPOON



Vegane Gemüse-Fajitas

mit Guacamole und Ananas-Salsa



20-30min



2 Portionen

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 haben wir ein feines vegetarisches Rezept für euch kreiert mit leckerem Brokkoli, einer Guacamole-Bohnen-Creme und erfrischender Ananas-Salsa. Serviert wird alles auf warmen Tortillas. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 10g Koriander
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 783kcal, Fett 34.4g,
Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 23.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **übrige Hälfte** fein würfeln.



4. Tortillas erwärmen

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



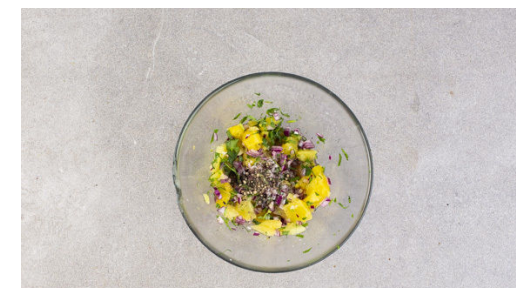
2. Gemüse rösten

Den **Brokkoli** und die **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten 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.



5. Creme zubereiten

Die gebackenen **Bohnen** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Limettensaft**, der **restlichen Limettenschale nach Geschmack** und der **Guacamole** in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salsa zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebelwürfel**, die **Ananas** und den **Koriander** vermengen und die **Salsa** mit **1EL Limettensaft**, **½TL Limettenschale** sowie Salz abschmecken.



6. Anrichten und servieren

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