



## Vegane Gemüse-Fajitas

mit Guacamole 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, einer Guacamole-Bohnen-Creme und erfrischender Ananas-Salsa. Serviert wird alles auf warmen Tortillas. Köstlich!

- 1 Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 10g Koriander
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Guacamole

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 33.8g,  
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 26.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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.



**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.



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.



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.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **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**, **1/2TL Limettenschale** sowie Salz abschmecken.



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