Vegetarische Fajitas mit Reis
REZEPT

Vegetarische Fajitas mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	10 Stück
PORTION(EN)	2 x

Werde kreativ und koche diese Gemüse-Fajitas mit deiner ganz eigenen Gewürzmischung und probiere verschiedene Füllungen aus. Diese Fajitas sind ein perfektes Mittag- oder Abendessen für jeden!

ZUTATEN

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Rote Zwiebel, geschnitten
- 100g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen, zerquetscht
- 4 Tortilla-Wraps

- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis mexikanisch scharf 220g

ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen, vierteln, vom Kern befreien und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons waschen und in Scheiben schneiden.
2. Alles zusammen mit 1 EL Sonnenblumenöl, Kräutern und Gewürzen in einer Schüssel vermengen und in einer Bratpfanne oder, wenn vorhanden, in einem Wok bei mittlerer bis starker Hitze 5-7 Minuten bei ständigem Rühren braten. Das Gemüse sollte gar, aber noch bissfest sein.
3. Die Tortilla für 1 Minute in die Mikrowelle geben. Den Uncle BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis mexikanisch scharf nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Alles auf einen Tisch stellen und die Wraps nach Lust und Laune belegen. Salat und Saucen können nach Belieben hinzugefügt werden und geben dem Ganzen noch den letzten Schliff.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 654 kCAL
Kohlenhydrate: 95 g
Protein: 19 g
Fett: 20 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Party, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Mexikanisch Scharf

WEITERE REZEPTE



Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/vegetarische-fajitas-mit-reis*