

Vegetarische Fajitas mit Reis  
REZEPT

## Vegetarische Fajitas mit Reis



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

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!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

## 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. 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. 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. 3  
Die Tortilla für 1 Minute in die Mikrowelle geben. Den Uncle BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis mexikanisch scharf nach Packungsanweisung zubereiten.
4. 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

[MEHR DETAILS](#)



## **Bunte mexikanische Bowl mit Nachos**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)

---

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