

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