

Spargel Süsskartoffel Fajitas



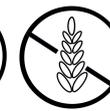
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



*Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

ca. 10 grüne feine Spargel

Fajitas gehen immer. Hierzu die Spargel waschen und den hinteren Teil bis zum geniessbaren Spargel abschneiden. Den Rest in 1-2 cm grosse Stücke schneiden. Die Spitze nicht verschneiden.

2 mittlere Süsskartoffel
1 kleine Zwiebel
8 eingelegte getr. Tomaten
Olivenöl

Die Süsskartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. In einer Bratpfanne das Gemüse mit Olivenöl glasig anschwitzen, bei mittlerer Hitze.

4-8 Fajitas

*Quinoa-Fajitas zubereiten oder gekaufte erwärmen.

Sauerrahm
Guacamole
Salat

Das Gemüse in die Fladen füllen, zusammen mit Sauerrahm und Guacamole. Ich mache dazu immer **Erbsemmole. Die Fajitas zusammen mit Salat geniessen.

* Quinoa Fajitas findest du unter der Rubrik Teig
** Erbsemmole findest du unter der Rubrik Sauce

