

# Veggie-Fajitas mit Peperoni, Pilzen und Bohnen an scharfer Sauce und Limettendip

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 4.898 kj/1.171 kcal • Tag 3 kochen

3



rote Zwiebel



Tomaten



rote Peperoni



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



Limette



Saurer Halbrahm



braune Champignons



schwarze Bohnen



Naturjoghurt



Sriracha Sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 3 kleine Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Tortilla-Wraps <b>1) 8)</b>	1 x 220 g	1 x 448 g
Käse-Mix <b>5)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Saurer Halbrahm <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
braune Champignons	1 x 200 g	1 x 400 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Naturjoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Sriracha Sauce	1 x 15 ml	2 x 15 ml

Öl\* Angaben im Text  
Salz\*, Pfeffer\* nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	569 kJ/136 kcal	4.898 kJ/1.171 kcal
Fett	7.55 g	65.01 g
– davon ges. Fettsäuren	1.03 g	8.90 g
Kohlenhydrate	11.10 g	95.54 g
– davon Zucker	2.28 g	19.60 g
Eiweiss	4.75 g	40.90 g
Salz	0.448 g	3.861 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene :** **1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **8)** Sesamsamen.



## Gemüse schneiden

**Rote Zwiebel** halbieren und abziehen.

Eine Hälfte fein würfeln und andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

**Peperoni** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln.

**Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.



## Gemüse backen

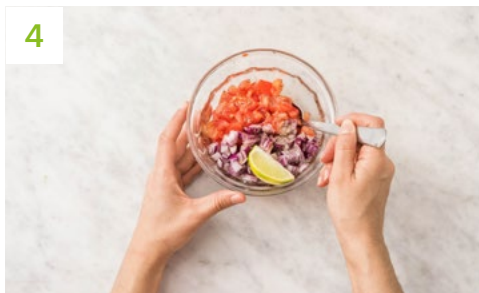
**Peperoni-** und **Zwiebelstreifen** und **Champignons** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und für 18 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Limettendip zubereiten

**Limette** heiss abwaschen, Schale der **Limette** abreiben und **Limette** in 6 [12] Spalten schneiden.

**Saurer Halbrahm** in eine kleine Schüssel geben, mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einigen Tropfen **Limettensaft** abschmecken.



## Tomatenwürfel schneiden

**Tomaten** halbieren und Strunk entfernen.

**Tomaten** in kleine Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit **Zwiebelwürfeln**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und marinieren lassen. In den letzten 5 Min. der Garzeit des **Gemüses** die **Bohnen** mit auf das Backblech geben.



## Sriracha-Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel nach Geschmack **Sriracha (Achtung: scharf!)** mit **Joghurt** verrühren. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tortillas** im Backofen für 1 – 2 Min. erwärmen.



## Anrichten

**Tortillas** auf Teller verteilen und **scharfe Sauce** gleichmässig darauf verstreichen. **Ofengemüse** darüber geben, mit **Käse** und **Tomatenwürfeln** bestreuen und mit **Limettendip** toppen. **Tortillas** mit **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!



# Veggie fajitas with peppers, mushrooms and beans, served with hot sauce and lime dip

Vegetarian 35 – 45 minutes • 4.898 kj/1.171 kcal • Cook on day 3

3



Red onion



Tomatoes



Red pepper



Tortilla wraps



Cheese mix



Lime



Single sour cream



Brown mushrooms



Black beans



Natural yoghurt



Sriracha sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 3 small bowls, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Tortilla wraps <b>1) 8)</b>	1 x	220 g	1 x	448 g
Cheese mix <b>5)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Single sour cream <b>5)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	200 g	1 x	400 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Natural yoghurt <b>5)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Sriracha sauce	1 x	15 ml	2 x	15 ml

Oil\* Amounts specified in text

Salt\*, pepper\* According to taste

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	569 kJ/136 kcal	4.898 kJ/1.171 kcal
Fat	7.55 g	65.01 g
- incl. saturated fats	1.03 g	8.90 g
Carbohydrate	11.10 g	95.54 g
- incl. sugar	2.28 g	19.60 g
Protein	4.75 g	40.90 g
Salt	0.448 g	3.861 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **1)** Cereals containing gluten **5)** Milk **8)** Sesame seeds.



## Chop vegetables

Halve and peel the **red onion**.

Dice one half finely and cut the other half into thin strips.

Cut **pepper** in half, remove the stalk and core, and cut the **pepper halves** into 1 cm thin strips.

Cut **mushrooms** into quarters or eighths depending on their size.

Drain **beans** in a sieve and rinse with **water** until the **water** is clear.



## Bake vegetables

Spread the **pepper** and **onion strips** and the **mushrooms** on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, season with **salt\*** and **pepper\***, and bake for 18-20 min. until the **vegetables** are soft.



## Prepare lime dip

Wash lime with **hot water**, **grate zest**, then cut the **lime** into 6 [12] wedges

Put **single sour cream** in a small bowl and season with 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest**, **salt\***, **pepper\*** and a few drops of **lime juice**.



## Cut tomato into cubes

Halve **tomatoes** and remove stalks.

Cut **tomatoes** into small cubes and mix in a small bowl with **diced onion**, juice of 1 [2] **lime wedge** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***. Season with **salt\*** and **pepper\*** and marinate. In the last 5 min. of the **vegetable** cooking time, add the **beans** to the baking tray.



## Mix sriracha dip

According to taste, mix **sriracha (warning: spicy!)** with **yoghurt** in a small bowl. Season **dip** with **salt\*** and **pepper\***.

Heat **tortillas** in the oven for 1-2 min.



## Serve

Apportion **tortillas** onto plates and spread the **hot sauce** evenly on top. Cover with **baked vegetables**, sprinkle with **cheese** and **diced tomatoes**, and top with **lime dip**. Enjoy **tortillas** with **lime wedges**.

**Bon appetit!**

# Fajitas végétariennes aux poivrons, champignons et haricots, sauce piquante et crème au citron vert

Végétarien 35 – 45 minutes • 4.898 kj/1.171 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Oignon rouge



Tomates



Poivron rouge



Wraps de tortilla



Mélange de fromages



Citron vert



Crème demi-écrémée aigre



Champignons bruns



Haricots noirs



Yogourt nature



Sauce sriracha



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi  
huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 3 petits saladiers, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Poivron rouge	1 x 180 g	2 x 180 g
Wraps de tortilla <b>1) 8)</b>	1 x 220 g	1 x 448 g
Mélange de fromages <b>5)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème aigre demi-écrémée <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Champignons bruns	1 x 200 g	1 x 400 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Yogourt nature <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Sauce sriracha	1 x 15 ml	2 x 15 ml

Huile\* Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi

\*\*Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	569 kJ/136 kcal	4.898kJ/1.171 kcal
Lipides	7.55 g	65.01 g
– dont acides gras saturés	1.03 g	8.90 g
Glucides	11.10 g	95.54 g
– dont sucre	2.28 g	19.60 g
Protéines	4.75 g	40.90 g
Sel	0.448 g	3.861 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 1) céréales contenant du gluten 5) lait 8) graines de sésame.



## Couper les légumes

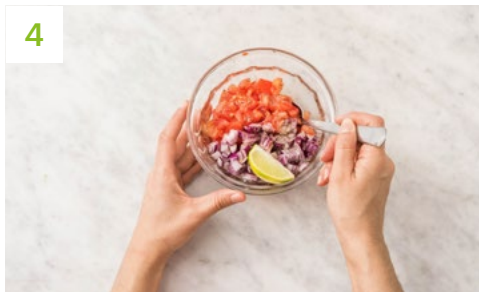
Couper l'**oignon rouge** en deux et l'éplucher.

Couper une moitié en petits dés et l'autre moitié en fines lamelles.

Couper le **poivron** en deux, enlever la partie dure et les graines, puis couper en fines lamelles d'1 cm.

Couper en quatre ou en huit les **champignons** selon leur taille.

Dans une passoire, rincer les **haricots** à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.



## Couper les tomates en dés

Couper les **tomates** en deux et retirer la partie dure.

Couper les **tomates** en petits dés et mélanger avec les cubes d'**oignons**, le jus de 1 [2] tranche de **citron vert** et 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans un bol. **Saler\*** et **poivrer\***, puis laisser mariner. Dans les 5 dernières minutes de la cuisson des **légumes**, placer les **haricots** sur la plaque de four.



## Cuire les légumes

Répartir les lamelles de **poivron** et d'**oignon** et les **champignons** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile\***, **saler\*** et **poivrer\*** et enfourner 18 à 20 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Préparer le dip sriracha

Mélanger le **sriracha** (**attention : piquant !**) au **yogourt** dans un bol. **Saler\*** et poivrer la **sauce**.

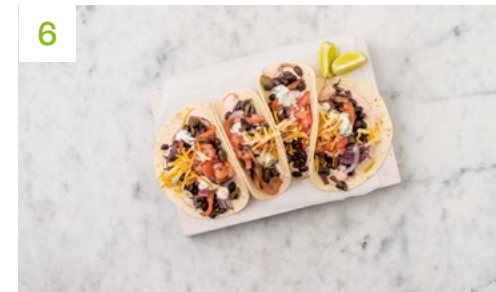
Réchauffer les **tortillas** 1 à 2 min au four.



## Préparer le dip au citron vert

Laver le citron vert à l'**eau chaude**, râper le **zeste**, puis couper le **citron vert** en 6 [12] tranches.

Mettre la **demi-crème aigre** dans un bol, assaisonner avec 1 cc [2 cc] de **citron vert râpé**, du **sel\***, du **poivre\*** et quelques gouttes de **jus de citron vert**.



## Dresser

Placer les **tortillas** sur les assiettes et recouvrir uniformément de sauce **piquante**. Recouvrir des **légumes au four**, parsemer de **fromage** et de dés de **tomate** et garnir de **sauce** au **citron vert**. Déguster les **tortillas** avec des tranches de **citron vert**.

**Bon appétit !**