

# Veggie Fajitas



**Ergibt 6 Portionen**

Dieses Gericht ist im Handumdrehen zubereitet.

- ¼ Tasse Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Paprika (rot, gelb, grün, oder eine Kombination), entkernt und in Streifen geschnitten
- 2 425 g Dosen schwarze Bohnen, abgewaschen und abgetropft
- 6 ganze Weizen-Tortillas
- 1 Tasse Salsa

Erhitzen sie die Brühe oder das Wasser in einer Antihalt-Kasserolle. Geben sie die Zwiebeln dazu und kochen sie sie bis sie glasig sind. Geben sie den Kreuzkümmel und die Paprikas dazu. Kochen sie bei mittlerer Hitze bis die Paprika weich sind.

Erhitzen sie die Bohnen 1 Minute im Microwellenherd.

Legen sie bei mittlerer Hitze eine Tortilla in eine große Kasserolle. Geben sie eine halbe Tasse der schwarzen Bohnen und eine halbe Tasse der Paprikamischung darauf und falten sie die Tortilla über den Bohnen und dem Gemüse. Kochen sie sie ca 3 Minuten. Vom Herd nehmen und mit Salsa garniert servieren. Wiederholen sie das Ganze mit den anderen 5 Tortillas.

## **Pro Portion (1/6 des Rezepts):**

- Kalorien: 257
- Fett: 2 g
- gesättigte Fette: 0.4 g
- Kalorien aus Fett: 7%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 12.9 g

- Kohlehydrate: 50.3 g
- Zucker: 8 g
- Ballaststoffe: 10.5 g
- Natrium: 408 mg
- Kalzium: 101 mg
- Eisen: 4.2 mg
- Vitamin C: 83.4 mg
- Beta-Karotin: 681 mcg
- Vitamin E: 1.3 mg

*Quelle: Jennifer Reilly, R.D.*

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/easy-veggie-fajitas>