

Knusprige Ofen-Fajitas mit Limetten-Bohnen-Creme

Diese knusprigen Ofen-Fajitas sind ein unkompliziertes Abendessen mit viel Farbe, Röstaroma und Frische. Peperoni, rote Zwiebeln, Mais und schwarze Bohnen werden gemeinsam auf einem Blech kräftig geröstet und mit einer würzigen Fajita-Mischung abgeschmeckt. Dazu kommt eine cremige Limetten-Bohnen-Creme, die in wenigen Minuten im Mixer entsteht. Sie bringt Frische, Protein und genau die richtige Cremigkeit zu den heissen Ofengemüsen. Am Tisch wird alles direkt in warme Tortillas gefüllt und mit Avocado, Koriander und Limette ergänzt. Wenig Abwasch, einfache Zutaten und maximaler Geschmack.

4–6 Portionen | 40 Min. | 17 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 3 Peperoni (rot, gelb und orange, in Streifen)
- 2 rote Zwiebeln (in schmalen Spalten)
- 300 g Mais (abgetropft)
- 480 g schwarze Bohnen (gekocht und abgetropft)
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver edelsüss
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0.5 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 1 TL Salz
- 240 g weisse Bohnen (gekocht und abgetropft)
- 100 g ungesüsster Sojajoghurt
- 1 Limette (Saft und etwas Abrieb)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 0.5 TL Salz
- 40 ml kaltes Wasser (nach Bedarf)
- 12 kleine Weizentortillas (vegan)
- 2 Avocados (in Scheiben)
- 1 Bund Koriander (grob gezupft)
- 2 Limetten (in Spalten)
- 1 rote Chilischote (optional, in feinen Ringen)

Zubereitung

- 01 Ofen vorheizen: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein grosses Backblech mit Backpapier belegen.
- 02 Gemüse würzen: Peperoni, rote Zwiebeln, Mais und schwarze Bohnen direkt auf dem Blech verteilen. Olivenöl, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Salz darübergeben und alles gründlich vermengen.
- 03 Kräftig rösten: Das Gemüse 18 bis 20 Minuten rösten. Nach etwa 12 Minuten einmal wenden. Die Peperoni sollen weiche, dunkel geröstete Ränder bekommen und der Mais darf leicht karamellisieren.
- 04 Bohnen-Creme mixen: Währenddessen weisse Bohnen, Sojajoghurt, Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Knoblauch, Olivenöl und Salz fein pürieren. Anschliessend so viel kaltes Wasser einarbeiten, bis eine glatte, cremige Sauce entsteht.
- 05 Tortillas erwärmen: Die Tortillas während der letzten 3 Minuten in Alufolie oder Backpapier gewickelt mit in den Ofen geben. Danach warm halten.
- 06 Avocado vorbereiten: Die Avocados erst kurz vor dem Servieren aufschneiden und in Scheiben schneiden. Mit einigen Tropfen Limettensaft beträufeln.
- 07 Fajitas füllen: Je etwas Limetten-Bohnen-Creme auf eine warme Tortilla geben. Danach das geröstete Fajita-Gemüse und einige Avocadoscheiben darauf verteilen.
- 08 Finale setzen: Zum Schluss mit Koriander, frischer Limette und nach Wunsch Chili garnieren. Die Fajitas sofort servieren und direkt am Tisch zusammenbauen.