

VEGANE „CHICKEN“ FAJITA

🕒 30 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 4 Fajitas:

Je 1 rote, gelbe und grüne Paprika

1 rote Zwiebel

70g Sojaschnetzel

2TL Paprikapulver

1EL Ahornsirup

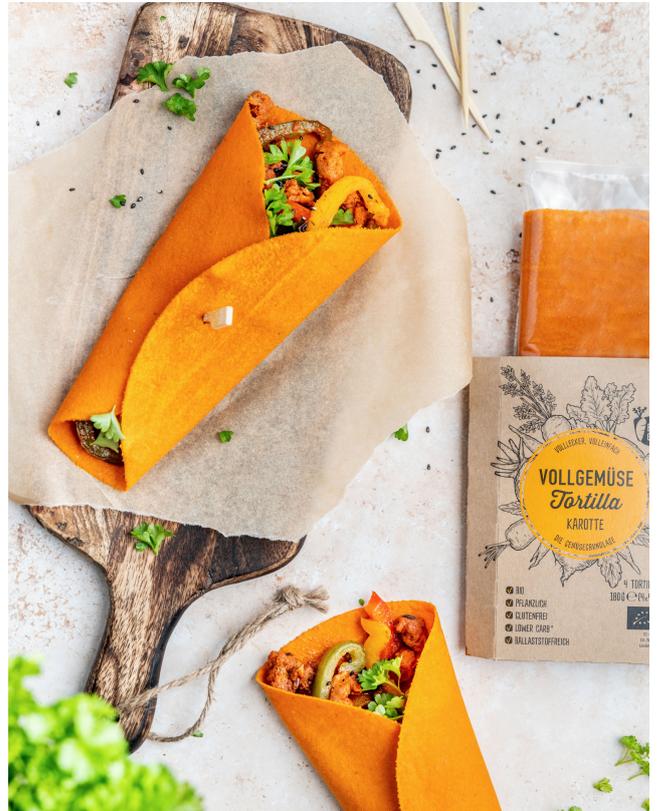
2TL Gemüsebrühepulver

250 ml warmes Wasser

4EL Öl

Etwas frische Petersilie

4 Vollgemüse Tortillas Karotte



ZUBEREITUNG:

Sojaschnetzel mit Paprikapulver, Gemüsebrühepulver, Ahornsirup und Wasser vermischen. Für mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Paprikas waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden.

Sojaschnetzel aus der noch übriggebliebene Flüssigkeit fischen. Flüssigkeit dabei auffangen.

2EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das eingeweichte Soja darin anbraten.

Anschließend aus der Pfanne holen und vorerst bei Seite stellen.

Die restlichen 2EL Öl in der Pfanne erhitzen und die geschnittene Zwiebel darin glasig anbraten. Paprikaspalten hinzugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit dem aufgefangenen Einlegewasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Paprikas weich gekocht sind. Falls nötig etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben und optional mit etwas Salz, Pfeffer oder weiteren Gewürzen abschmecken.

Vollgemüse Tortilla Karotte falls gewünscht in einer Pfanne kurz erwärmen, anschließend mit der Paprika-Chickenfüllung belegen, mit etwas frischer Petersilie toppen, zusammenklappen und genießen.