



Rezept zum ausgewogenen Teller

Fajitas mit Gemüse, Schweinsgeschnetzeltem und Fruchtsalat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	448 kcal	
Eiweiss	30 g	27%
Kohlenhydrate	52 g	46%
Fett	11 g	22%

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

Fajitas mit Gemüse, Schweinsgeschnetzeltem und Fruchtsalat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten

Fruchtsalat:

2 Äpfel
1 TL Zitronensaft
250 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren

Fajitas:

4 EL Saurer Halbrahm
1 EL Ketchup
400 g Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein,
z.B. von der Nuss
1 EL HOLL-Rapsöl*
100 g Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten
1 Tomate, gewürfelt
1 kleine gelbe Peperoni, in Streifen
geschnitten
1 kleine rote Zwiebeln, in Streifen
geschnitten
4 grosse Wezentortillas (Fertigprodukt)



* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hohenhitzen

Zubereitung

Äpfel vierteln und entkernen, in feinen Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Himbeeren vorsichtig untermischen.

Sauren Halbrahm mit Ketchup vermischen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Geschnetzeltes portionsweise in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben.

Tomaten, Peperoni und Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen. Jede Tortilla darin 1–2 Minuten wärmen, dabei einmal wenden. Die Sauerrahmsauce auf den Tortillas verteilen. Zuerst mit dem Salat und dann mit dem Gemüse und dem Fleisch belegen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Alles leicht zusammenpressen. Die Tortilla möglichst satt aufrollen und sofort servieren.