

# Gemüse-Fajita mit Blumenkohlreis & Guacamole

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 40-50 Minuten



Menge	Zutaten	Zubereitung
<b>Reis mit Blumenkohl</b>		
230 g	Basmatireis	Basmatireis in Wasser kochen, Blumenkohl klein schneiden (den Strunk ebenfalls mitbenützen) und alles in der Pfanne andünsten. Blumenkohl mit Reis mischen und abschmecken (sparsamer Salzgebrauch). Pistazien zum Schluss darüber streuen.
230 g	Blumenkohl	
60g	Pistazien	
<b>Fajita mit Gemüse</b>		
1 St	Zwiebel (klein)	Zwiebeln, Zucchini, Gemüsepaprika und Knoblauch in der Pfanne andünsten und abschmecken (sparsamer Salzgebrauch).
2 St	Zucchini	
3 St	Gemüsepaprika	Tortillas kurz in eine heiße Pfanne legen zum Wärmen, anschließend mit dem gedünsteten Gemüse füllen und einrollen.
3 Zehen	Knoblauch	
280 g	Tortilla aus Weizenmehl	
<b>Guacamole</b>		
2 St	Avocados	Avocados pürieren und abschmecken (sparsamer Salzgebrauch).
<b>BBQ-Sauce</b>		
80 ml	BBQ-Grillsauce	Als Dip-Sauce abfüllen.

### Fun Fact:

Im Spanischen ist *Fajita* die Verkleinerungsform für *faja*, was übersetzt *Gürtel* oder *Korsett* bedeutet.