

Fajitas de Carne de Pollo

Menge ist ausreichend für 4 Personen mit je 3 gerollten Fajitas.

Zutaten für die Fajitas:

- 12 Weizenmehl-Tortillas
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 rote Paprika
- 2 grüne Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 100 g Tomatenmark
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Roter Tabasco

Zubereitung der Füllung:

Die Hähnchenbrustfilets von Sehnen und Fett befreien und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und diese ebenfalls in Streifen schneiden. Es sollten sich keine weißen Reste mehr am Fleisch der Paprika befinden. Die Schale kann an der Frucht verbleiben. Die Zwiebel ebenfalls grob in Scheiben schneiden und zusammen mit den Hähnchenbrustfiletstreifen in einer großen Pfanne mit Olivenöl unter Zugabe des Tomatenmarks scharf anbraten. Die Chilischote von den Kernen befreien. Den Knoblauch und die Chilischote fein hacken und zusammen mit den Paprikastreifen in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Tabasco je nach Geschmack würzen. Die Füllung etwa weitere 10 bis 15 Minuten bei großer Hitze braten, bis sich braune Röststellen an den Hähnchenbruststreifen bilden. Die Röstaromen verleihen dem Gericht seinen typischen Geschmack. Daher lieber etwas länger anbraten, auch wenn sich vereinzelt schon schwarze Stellen zeigen. Aber Vorsicht, die Produktion von Kohlenstoff sollte nicht das bevorzugte Ergebnis sein. Die Weizenmehl-Tortillas kurz in der Mikrowelle erwärmen und mit der Füllung und weiteren Beilagen nach Belieben rollen.

Zutaten für die Beilagen:

- 150 g Reis
- 200 g Crème fraîche
- 1/2 Eisbergsalat
- 200 g Emmentalerkäse
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Tabasco
- Chilipulver

Für die Bohnenmus:

- 1 Dose Chilibohnen (Kidneybohnen)

Für die Avocadocreame:

- 1 Avocado
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Esslöffel Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung der Beilagen:

- 1.) Den Reis mit Salz und einem Brühwürfel mit ausreichend Wasser kochen. Es empfiehlt sich die Verwendung von Langkornreis.
- 2.) Den Eisbergsalat waschen und in Steifen schneiden.
- 3.) Für die Herstellung des Bohnenmuses die Dose mit Chilibohnen öffne, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver und Tabasco würzen. In einem Topf kurz aufkochen lassen und mit einem Mixstab grob zerkleinern. Anschließend abkühlen lassen.
- 4.) Die Avocado schälen, den Stein entfernen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Anschließend die Avocadostücke mit Zitronensaft beträufeln, den Knoblauch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Tabasco würzen. Das Olivenöl hinzugeben und mit einem Mixstab zu einer homogenen Mus zerkleinern.
- 5.) Crème fraîche und Emmentalerkäse natur verwenden

