



Fajita-Hähnchen aus dem Ofen

mit Paprika, Zwiebeln und Tortillas



ca. 30min



4 Portionen

Mit dem Essen spielt man nicht?! Stimmt zwar, aber gegen selbst gebaute Fajita-Wraps am Esstisch wird hoffentlich niemand etwas einzuwenden haben. Seine eigene Tortilla zu belegen und dann aufzurollen sorgt besonders bei Kindern für viel Vergnügen, und wir geben zu: Es macht auch als Erwachsene noch Spaß. Selbst gefüllt schmeckt halt doch am besten!

Was du von uns bekommst

- 4 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Pck. Tortillas ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 36.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Beides auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.



2. Fleisch & Gemüse backen

Das **Gemüse** auf dem Blech mit der **Gewürzmischung** vermengen. Das **Fleisch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und alles mit 2EL Olivenöl beträufeln, dann im Ofen 5-6Min. backen.



3. Dip & Käse vorbereiten

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 3EL Mayonnaise verrühren. Den **Käse** fein reiben.



4. Tortillas aufwärmen

Nach 7-9Min. Backzeit das **Gemüse** und das **Fleisch** auf dem Blech wenden und mit dem **geriebenen Käse** bestreuen. **8 Tortillas** in Alufolie einwickeln und mit auf das Blech (oder einen Backrost) geben. (Siehe auch Schritt 6.)



5. Fertigbacken & servieren

Alles im Ofen weitere 7-9Min. backen, bis das **Gemüse** gegrillt, das **Fleisch** gar und der **Käse** goldbraun ist. Das Blech zum Servieren nutzen und die **Tortillas** am Tisch mit der Knoblauchmayonnaise, dem **Gemüse** und dem **Fleisch** belegen, zusammenklappen und genießen!



6. Mikrowellen-Tip

Du kannst die Tortillas anstatt im Ofen auch in der Mikrowelle aufwärmen: Dazu je 4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei ca. 800 Watt für 35-40Sek. erwärmen. Achtung: Die Alufolie darf auf keinen Fall mit in die Mikrowelle! Sie wird nur für die Ofenmethode verwendet.