

MARLEY SPOON



Schnelle Hähnchen-Fajitas mit Mais & Paprika

mit Guacamole und saurer Sahne



ca. 20min



2 Portionen

Fajita ist ein Begriff aus der Tex-Mex-Küche, der sich auf gegrilltes Fleisch bezieht, das auf einer Tortilla serviert wird. Die zarten Hähnchenstreifen werden in Kombination mit Mais, Paprika und roter Zwiebel gebraten, mit spritziger Limette verfeinert und mit Guacamole und saurer Sahne abgerundet. Und das alles in Nullkommanichts. Man muss wirklich kein Cowboy sein, um dieses Gericht zu genießen. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Dose Mais
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Tortillas¹
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Becher saure Sahne²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 37.5g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse braten

½EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze erwärmen. Die **Paprika** und den **Mais** hinzugeben und ca. 4Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis das **Gemüse** Farbe annimmt. Dann die **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 2Min. anschwitzen, bis sie glasig sind. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in die Pfanne geben und in 5-7Min. gar braten. Mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



4. Limette hinzugeben

Inzwischen die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Limettenschale** und den **Limettensaft** nach Belieben in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. **Tipp:** Wenn keine Mikrowelle vorhanden ist, die **Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** mit der **Fleischmischung**, der **Guacamole** und der **sauren Sahne** belegen. Die **Hähnchen-Fajitas** mit den **Limettenspalten** servieren.