

# MARLEY SPOON



## Schnelle Hähnchen-Fajitas mit Mais & Paprika

mit Guacamole und saurer Sahne



ca. 20min



4 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

- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Mais
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Pck. Tortillas <sup>1</sup>
- 2 Pck. Guacamole
- 2 Becher saure Sahne <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große 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 796kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 37.4g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** 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

1EL Pflanzenöl in einer großen 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 1TL Salz und ½TL Pfeffer würzen.



### 4. Limette hinzugeben

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



### 5. Tortillas erwärmen

Jeweils **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.