Rezept Fajita mit Poulet, Guacamole und Salsa

Zutaten für 4 Personen

Guacamole:
1 Knoblauchzehe
2 reife Avocados
2 EL Limettensaft
1 Tomate
3 EL frisch gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Salsa:
3 rote Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Zucker

Fajita:
600 g Pouletbrustfilet küchenfertig, ohne Haut
1 unbehandelte Orange
4 Frühlingszwiebeln
100 g Crème fraîche
Weizen-Tortillas à ca. 20 cm Durchmesser

Zubereitung

1. Für die Guacamole den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Avocados halbieren, den Kern herausdrehen und das Fruchtfleisch aus der Schale drücken. Klein würfeln, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Knoblauch und Limettensaft mischen. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Avocados und der Hälfte der Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Salsa die Paprika waschen, halbieren, von den Kernen und weißen Innenwänden befreien und die Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen, ebenfalls klein würfeln und mit den Paprikawürfeln, Essig, Öl und der restlichen Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

3. Für die Fajitas das Fleisch waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Die restliche Paprika ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Die Orange heiss abbrausen, trocken tupfen, die Schale als Zesten abziehen und den Saft auspressen. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, putzen und in 1,5 cm lange Stücke schneiden.

4. In einer heissen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Herausnehmen, warmhalten und das Gemüse in der Pfanne anschwitzen. Das Fleisch wiederzugeben, die Crème fraîche einrühren und mit dem Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5.
Die Tortillas leicht erwärmen, etwas von der Pouletpfanne darauf geben, mit den Orangenzesten bestreuen, einrollen und mit der Salsa auf Teller anrichten. Mit der Guacamole servieren.

Anstatt Poulet können auch Pilze oder Shrimps verwendet werden.

Rezept von eatsmarter.de

StWZ Energie AG - Mühleggasse 7 - 4800 Zofingen - 062 745 32 32 - info@stwz.ch