

20 MINUTEN FAJITA HÄHNCHEN GEMÜSEPFANNE / FOODPREP / WRAPS / BURRITOS



Ich habe eine Hähnchen Gemüsepfanne mit meiner selbstgemachten Fajitagewürzmischung zubereitet. Gerne könnt ihr sie als Wrap servieren, mit etwas Reis oder Brot anrichten – oder auch in Wraps füllen und dann im Ofen mit Käse überbacken. Als Fingerfood eignet sich die Variante in Wraps als Burrito ganz gut, weil man dafür kein Geschirr und Besteck benötigt und die Wraps auch kalt bei der Arbeit oder in der Schule essen kann. Das Rezept ist bestens fürs Foodprep geeignet, weil das Hähnchen mit dem Gemüse gut vorbereitet werden kann. Falls es abends mal schnell gehen soll, dann könnt ihr die Wraps auch gerne füllen und in die Ofenform legen und am Abend mit Käse überbacken. Fertig ist das Abendessen.



Zubereitungszeit
20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

FAJITA MARINADE

Verrühre alle trockenen Gewürze in einem Mörser und zerstampfe sie oder zerkleinere sie im Mixer fein. Presse die Knoblauchzehe, gib sie mit den übrigen Zutaten hinzu und verrühre die Marinade in einer großen Schüssel.

HÄHNCHEN-GEMÜSEPFANNE MARINIEREN

Schneide die Paprikaschoten in feine Streifen, die Zwiebeln in Halbringe und das Fleisch in lange Streifen. Verrühre sie mit der Marinade.



Du kannst die marinierten Zutaten gerne abgedeckt für 1-2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und somit das Gericht hervorragend vorbereiten.

SOUR CREAM

Presse die Knoblauchzehe in eine kleine Schüssel, verrühre sie mit den übrigen Zutaten und schneide den Schnittlauch dazu.

HÄHNCHEN-GEMÜSEPFANNE

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Gusseisenbräter und brate das Hähnchen mit dem Gemüse in mehreren Portionen scharf für etwa 5-6 Minuten an. Achte darauf, dass das Hähnchen gut durch ist.

SERVIEREN

Serviere die Fajita Pfanne mit der Sour Cream, der aufgeschnittenen Avocado, Limettenspalten und Wraps. Du kannst daraus entweder Wraps rollen, sodass die Fajita aus der Hand gegessen werden kann oder du kannst das Gericht auch als Tellergericht anrichten und servieren. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

FAJITA MARINADE:

- 2 EL** Speisestärke
- 1 EL** Salz
- 2 EL** Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL** Zucker
- 1 TL** Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Koriandersamen
- 1 Pr.** Zimt
- 1** Knoblauchzehe
- 1 EL** Gemüsebrühepaste (selbstgemacht)
- 50 g** Olivenöl
- 4 EL** Balsamicoessig

HÄHNCHEN-GEMÜSEPFANNE:

- 1** roter Paprika
- 1** gelber Paprika
- 1** Paprika (grüner)
- 2** rote Zwiebeln
- 500 g** Hähnchenbrüste

ZUM ANBRATEN:

- 40 g** Olivenöl

SOUR CREAM:

- 1** Knoblauchzehe

20 MINUTEN FAJITA HÄHNCHEN GEMÜSEPFANNE / FOODPREP / WRAPS / BURRITOS



- 2 EL** Mayonnaise
- 200 g** Crème fraîche
- ¼ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer
- ½** Bund Schnittlauch

ZUM SERVIEREN:

- 1** Avocado
- 1** Limette
- 8** Wraps