

# ÜBERBACKENE FAJITA / HÄHNCHEN-GEMÜSEPFANNE IN WRAPS MIT KÄSE ÜBERBACKEN



Ich habe eine Hähnchen Gemüsepfanne mit meiner selbstgemachten Fajitagewürzmischung zubereitet. Gerne könnt ihr sie als Wrap servieren – oder wie hier im Rezept auch in Wraps füllen und dann im Ofen mit Käse überbacken. 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

**45 Minuten**



Back-/Kochzeit

**15 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.

## OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 195 °C O/U vor.

## WRAPS FÜLLEN

Schneide die Wraps oben und unten gerade, sodass sie gut in eine Ofenform passen. Gib die Hähnchen-Gemüsepfanne hinein und rolle die Wraps schön auf – der Rand darf gerne offen bleiben.

## 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
- 2 EL** Mayonnaise
-

# ÜBERBACKENE FAJITA / HÄHNCHEN-GEMÜSEPFANNE IN WRAPS MIT KÄSE ÜBERBACKEN



---

## FAJITA ÜBERBACKEN

Gib den geriebenen Käse darüber und überbacke die Fajita im vorgeheizten Ofen bei 195°C O/U für etwa 15 Minuten. Serviere sie mit der Sour Cream. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

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

### ZUM FERTIGSTELLEN:

- 8** Wraps
- 200 g** Käse (z. B. Gazi Kashkaval)