



MEXIKANISCHE FAJITAS

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Fajita-Füllung:

350 g Pouletbrust, in kleinen Würfeln

1 rote Peperoni

1 Zucchetto

1 Rüebli

2 Rispentomaten

2 kleine rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kleine Dose Mais

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Paprika, Olivenöl zum Anbraten

Beilagen und zum Füllen:

8 Weizen-Tortillas

½ Kopf Eisbergsalat in feinen Streifen

120 g geriebener Käse (mild), z. B. Cheddar oder Tilsiter

Guacamole, Salsa, Sour Cream

Der Begriff «Mise en Place» kommt aus dem Französischen und kann mit «an den richtigen Ort gestellt» übersetzt werden. In der Küche beschreibt er den Vorgang, bei dem alle Zutaten für das eigentliche Kochen vorbereitet, die Gewürze und Öle bereitgestellt und alle Kochutensilien zurechtgelegt werden.

Zubereitung

1. Für die «Mise en Place»: Grosse Schüssel bereitstellen. Gemüse waschen und trockentupfen. Peperoni halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Zucchetto längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Rüebli schälen, evtl. längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Mais abtropfen und ebenfalls zum Gemüse geben. Knoblauch schälen und dazu pressen.
2. Backofen vorheizen und die Weizen-Tortillas gemäss Anleitung wärmen.
3. Die Beilagen zum Füllen wie Salat, Käse, Guacamole, Salsa und Sour Cream vorbereiten und in kleinen Schalen auf dem Tisch anrichten.
4. Poulet mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Paprika würzen. Eine grosse Bratpfanne oder eine niedere Kasserolle erhitzen und das Poulet im heissen Olivenöl anbraten. Sobald das Pouletfleisch gar ist, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. In der gleichen Pfanne nochmals etwas Olivenöl hinzufügen und das vorbereitete Gemüse anbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Paprika würzen und das Pouletfleisch wieder dazugeben und alles gut umrühren.
6. Nun kann das Erlebnis «Fajitas essen» begonnen werden. Die Weizen-Tortillas können nach Belieben mit den Beilagen und der Fajita-Füllung belegt und zusammengerollt oder gefaltet werden.

Tipp

Die Fajita-Füllung kann auch mit Shrimps zubereitet werden. Die Beilagen können beliebig erweitert werden, zum Beispiel mit Mais-Chips für mehr «crunch», fein gewürfelten Gurken oder «Pico de Gallo». Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die «Mise en Place» ist das A und O dieses Gerichtes. Wer eine selbstgemachte Guacamole dazu serviert, sollte diese als Erstes zubereiten.