

Fajitas mit Poulet (2 Personen)

250 gr	Pouletbrust, in Streifen geschnitten
4	Weizentortillas
2	rote oder grüne Peperoni, in mundgerechte Stücke geschnitten
70 gr	Kopfsalat, gezupft
100 gr	Cherrytomaten, halbiert
2	Zwiebeln, fein geschnitten
¼ TL	Cayennepfeffer
½ TL	Salz
90 gr	Crème fraîche
½ EL	Ketchup
5 Tropfen	Tabasco
2 EL	frischer Limettensaft
½ TL	Salz
½ TL	Oregano
1	Knoblauchzehe, gehackt
1 EL	Öl

ZUBEREITUNG

1. Die Pouletstreifen in Sojasauce ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. In einer Schüssel, Cayennepfeffer, Creme fraîche, Ketchup, Tobasco, Limettensaft, Salz, Oregano und Knoblauch gründlich miteinander vermischen.
3. Zwischenzeitlich das Öl in einer grossen Pfanne auf mittlerer bis grosse Flamme erhitzen.
4. Die Zwiebel und die Peperoni streifen hinzugeben und unter Rühren so lange garen, bis das Gemüse knusprig-zart ist.
5. Anschliessend das Gemüse an den Rand der Bratpfanne schieben.
6. Die Poulet Brust-Streifen aus der Marinade nehmen und in die Bratpfanne geben.
7. Öl in die Bratpfanne geben. Nun das Fleisch unter Rühren ca. 8 Minuten lang bratrühren.
8. Jetzt die Tomaten, den Salat zugeben, umrühren.
9. Unterdessen den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Tortillas in Aluminiumfolie einwickeln und bei 180 °C etwa 10 bis 12 Minuten lang im Ofen erhitzen.
10. Die warmen Tortillas füllen und servieren.

DAZU PASST

- Maissalat