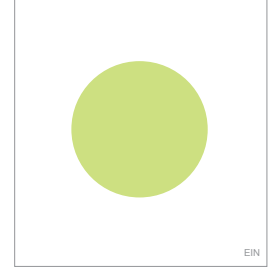


Fajita Chicken Bowl

mit Knoblauchreis & Limetten-Dressing

30-40 Minuten



EIN



rote Paprika



gelbe Paprika



rote Zwiebel



Mais



Knoblauch



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet



Limette



Crème Fraîche

Lass uns anfangen

Denken Sie daran, Ihre Hände 20 Sekunden lang zu waschen, bevor Sie beginnen. Dann spülen Sie Gemüse, Obst und Kräuter. Vergessen Sie nicht, Ihre Hände und Küchenutensilien sofort nach dem Umgang mit rohem Fleisch und rohem Fisch zu waschen.

Küchenutensilien

Schneidebrett, 2 Pfannen, Sieb, Backblech, Knoblauchpresse, Schälchen

Zutaten

	2 PERS.	4 PERS.
rote Paprika	1 Stück	2 Stück
gelbe Paprika	1 Stück	2 Stück
rote Zwiebel	1 Stück	1 Stück
Mais	1 Dose	1 Dose
Knoblauchzehen	2 Stk	4 Stück
Butter 7) (Schritt 3)	20 g	40 g
Basmatireis	100 g	200 g
Wasser (Schritt 3)	300 ml	600 ml
Hähnchenschenkelfilet	300 g	600 g
Limette (Bio)	1/2 Stck	1 Stück
Crema Fraiche 7)	75 g	150 g
HelloMexiko (siehe unten)	4 g	8 g
Salz, Pfeffer, Olivenöl	je nach Geschmack und Bedürfnissen	

Nährstoffgehalt	PRO 100 G.	PRO TEIL 552 G.
Energie	489 kj / 117 kcal	2703 kj / 646 kcal
Fett	5 g	25 g
Gesättigte Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	61 g
Davon Zucker	3 g	15 g
Proteine	7 g	38 g
Ballaststoff	1 g	8 g
Salz	0,2 g	1,0 g

Allergene

7) Milch

Zutaten, HelloMexico: Kreuzkümmel, Paprika, Meersalz, schwarzer Pfeffer, gerösteter Knoblauch, gerösteter roter Chili, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer, Thymian, Piment, Oregano



1. Zutaten vorbereiten

Ofen auf 220 ° C / 200 ° C Heißluft vorheizen.

2 bzw. 4 **Paprika** und **rote Zwiebel** in Streifen schneiden.

Mais in einem Sieb mit kaltem Wasser ausspülen.



2. Gemüse backen

Verteile **Paprika**, **rote Zwiebeln** und **Mais** auf einen Backblech mit Backpapier.

Verteile 2 TL **Olivenöl** darüber und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, anschließend alles durchmengen.

Im Ofen 20 - 25 Minuten backen.



3. Knoblauchreis kochen

2 bzw. 4 **Knoblauchzehen** pressen.

Butter mit ein wenig **Olivenöl** in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

Den **Knoblauch** 1 - 2 Minuten anbraten. 100 / 200 g **Reis**, 300 / 600 ml **Wasser** und eine priese **Salz** hinzugeben und zum Kochen bringen.

Bei niedriger Hitze 10 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

Nehmen Sie den Topf vom Herd und den **Reis** für 10 Minuten ruhen lassen.



4. Hähnchen braten

Erwärmen Sie eine große Pfanne mit **Olivenöl** bei mittlerer bis hoher Hitze.

Das 300 / 600 g **Hähnchen** vom überschüssigen Fett befreien und in kleine Streifen schneiden. Die Gewürzmischung **Hello Mexiko** und ein Spritzer **Olivenöl** in eine Schüssel geben und alles mit den **Fleisch** durchmengen. Alles für 5 - 6 min braten.

WICHTIG: Das Huhn ist fertig, wenn das Fleisch weiß und ohne einen Hauch von Rot ist.



5. Limettendressing herstellen

Limettenschale reiben und Reste in kleine Schiffchen schneiden.

Mischen Sie 75 / 150 g **Crema Fraiche**, **Limettenschale** und ein Spritzer **Limettensaft** in einer Schüssel.

WICHTIG: Denken Sie daran, die Limette zu waschen, bevor Sie die Schale reiben.



6. Servieren

Den **Knoblauchreis**, **Huhn** und **Gemüse** auf einen tiefen Teller anrichten.

Das **Limetten-Dressing** darauf verteilen.

Mit mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Mit den **Schiffchen** servieren.

HALLO FAJITA!

Fajita ist eine gebräuchliche Bezeichnung für kleine Streifen marinierten und gegrillten Fleisches.

Guten Appetit!