



Maryann Pythouds Fajitas



Zutaten

(Mengen je nach Anzahl Esser:innen)

Salsa:

sehr reife Tomaten
Zwiebeln
Salatgurke
Chili-Pulver
Koriander (frisch und gemahlen)
Salz

Guacamole:

reife Avocados
Knoblauch
Limonensaft
Koriander- und Stangenselleriepulver
Salz

Poulet:

Pouletbrüstli in Streifen
Sojasauce
Olivenöl
Limonensaft
Tapiokamehl (oder Maizena)
Fajita-Gewürzmischung

Bohnen:

Borlotti-Bohnen
weisse & schwarze Bohnen
Bouillon ev. mit Suppenknochen
Tomaten, Rüeblü und Stangen-Sellerie
Gewürze, Salz

Reis:

Zwiebeln
Knoblauch
Basmati-Reis
Tomatensaft
Bouillon
Salz

Zubereitung



- **Salsa:** Tomaten, Zwiebeln, Gurke ganz fein würfeln, mit Chili- und Korianderpulver sowie getrocknetem Stangensellerie würzen und abschmecken. Viel frischen, gehackten Koriander dazugeben.
- **Guacamole:** Avocado mit Knoblauch, Limonensaft, Koriander- und Selleriepulver verrühren und mit Salz abschmecken.
- **Poulet:** Fleisch mit Sojasauce, Olivenöl, Limonensaft, Tapiokamehl und Fajitagewürz marinieren und ein paar Stunden ziehen lassen, danach anbraten.
- **Bohnen:** Bohnen am Vortag fünf Stunden in der Bouillon köcheln lassen oder über Nacht einweichen und danach mit Rüeblü, Sellerie, Zwiebeln und Tomaten kochen, bis das Gemüse weich ist. Abschmecken nach Belieben.
- **Tomaten-Reis:** Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Reis mitdünsten, mit Tomatensaft und Bouillon ablöschen und köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
- **Weizentortillas** kurz erwärmen und das Gericht portionenweise anrichten.



Tipp



Chili-Pulver selbst herstellen: Frische Jalapeños einfrieren und bei Gebrauch noch gefroren zerkleinern/mahlen. Noch besser: Die Schoten vor dem Einfrieren grillieren, das ergibt ein feines Raucharoma.