

Fajitas mit Hohrücken-Steak, Guacamole, Bohnen, Salat

Für zwei Personen

Für die Fajitas und Gemüse:

400 g Hohrücken Steak	1 kleine Aubergine	1 harte Zucchini
1 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	1 Dose schwarze Bohnen
1 Limette (Saft)	200 g stückige Tomaten	$\frac{1}{4}$ rote Peperoni
1 TL Backpulver	1 Schote Chili	1 EL Worcestersauce
Ghee	Erdnussöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

2 Hass-Avocados	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	1 EL Sauerrahm
Salz	Pfeffer	

Für die Tortillas:

300 g Weizenmehl	1 TL Backpulver	Salz
------------------	-----------------	------

Für den Eisbergsalat:

$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone (Saft)	$\frac{1}{2}$ Bund Glatte Petersilie	1 kleine Dose Mais
3 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 EL Sojasauce
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Für die Fajitas und Gemüse:

Das Hohrückensteak in längliche Stücke schneiden. Kurz in einer Pfanne mit Erdnussöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Seite stellen und ruhen lassen. Aubergine und Zucchini waschen und trocken tupfen. In kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Bohnen in Ghee in der Bratpfanne anbraten. Knoblauch abziehen, feinschneiden und dazugeben. Limette halbieren und den Saft in die Pfanne geben. Mit Peperoni, Bouillonpulver, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Hitze nochmals kurz anbraten. Zwiebel abziehen und grob schneiden. Chili halbieren und die Kerne entfernen. Stückige Tomaten zusammen mit der Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken und frischer Chili würzen und köcheln lassen. Am Schluss mit dem Stabmixer pürieren.

Für die Guacamole:

Avocados aufschneiden und das Fleisch mit einem Löffel herausholen. Den Inhalt mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft auspressen. Den Saft einer halben Limette dazugeben und vermengen. Mit Sauerrahm, Zwiebel, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stein in die Masse geben, damit der Guacamole nicht braun wird. Vorm Servieren entfernen.

Für die Tortillas:

Mehl mit dem Backpulver, Salz und etwas Wasser vermengen. Ca 10 Minuten ruhen lassen. Auf Klarsichtfolie zu runden Fladen ausrollen. Die Tortillas in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten leicht anbraten.

Für den Eisbergsalat:

Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und feinschneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und den Saft über den Salat verteilen. Gurke schälen und kleinschneiden und zusammen mit dem Mais und den Zwiebeln über den Salat geben. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinschneiden. Salat mit Olivenöl, Essig, Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie besträuen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trocken wedeln und feinschneiden. Etwas Guacamole in den Fladen geben und den feingeschnittenen Koriander. Den Fladen zusammenrollen und nochmals in der Bratpfanne erhitzen.

Fajitas mit Hohrückensteak, Gemüse, Guacamole Eisbergsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lina Geissmann am 29. Juni 2017