

Fajitas mit Steak-Tranchen und Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

100 g Weizenmehl	100 g Maismehl	1 TL Zucker
1 TL Salz	15 ml Olivenöl	Pflanzenöl

Für die Tomaten-Chili-Salsa:

2 Tomaten	1 rote Chili	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft	1 EL Tomatenmark
rote, scharfe ChilisaUCE	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Paprikagemüse:

1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika	1 TL Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 grüne Chili	1 kleine Knoblauchzehe
1 Limette, davon Saft	50 g Saure Sahne	
2 Zweige Koriander	Salz	Pfeffer

Für das Steak:

250 g Ribeye-Steak	30 ml Tequila	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Mango-Smoothie:

1 Mango	200 ml Orangensaft	200 g Joghurt
1 EL Zucker	Salz	

Für die Tortillas:

Mehle mit Zucker, 200 ml warmem Wasser und Olivenöl in einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann zu kleinen Kugeln formen und zu runden Tortillas pressen. In einer Pfanne mit Öl ausbacken und bis zum Füllen warmstellen.

Für die Tomaten-Chili-Salsa:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Tomaten waschen, von Grün befreien und fein hacken. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Beides mit in die Pfanne geben und leicht mit anbraten. Tomaten-Masse in einem Mörser zu einer Salsa mörsern.

Limette halbieren und Saft auspressen. Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn gewünscht, scharfe ChilisaUCE hinzugeben.

Für das Paprikagemüse:

Paprika waschen, halbieren, Stiel entfernen und von Scheidewänden und Kernen befreien. In Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einer Gabel in einer Schüssel grob zerdrücken. Limette halbieren und auspressen. Saure Sahne und Limettensaft zur Avocado geben und unterrühren. Knoblauch abziehen und pressen. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Streifen schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Fein hacken. Alles mit zur Avocadocreame geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Steak:

Gewürze gut vermischen und Steak damit einreiben. Fleisch in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Gegen Ende der Garzeit mit dem Tequila flambieren. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Mango-Smoothie:

Mango waschen, halbieren, Stein auslösen und Fruchtfleisch von der Schale trennen. Mango mit Orangensaft, Joghurt, Zucker in einen Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen. Mit Salz abschmecken.

Dietmar Sahli am 02. Februar 2023