

Hähnchen-Fajitas

Für 4 Portionen

1 EL Rotweinessig	1 TL Tabasco	1 TL Oregano, getrocknet
2 TL Paprikapulver, edelsüß	2 Knoblauchzehen	1 große Zwiebeln, rot
2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün	1 große Auberginen
2 Limetten	1 Bund Koriander, frisch	1 Avocado, reif
4 große Tortillas	50 g Feta-Käse	

Zunächst die Marinade zubereiten: Dafür in einer Schüssel 1 Esslöffel Olivenöl mit Essig, Chilisoße, Oregano, Paprika, einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer vermengen. Die ungeschälten Knoblauchzehen dazupressen.

Zwiebel schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets längs in 1 cm dicke Scheiben teilen und beides in der Marinade wenden. Für eine Stunde oder über Nacht kühl stellen.

Die Paprikaschoten und die Aubergine im Ganzen direkt über dem Kochfeld oder in einer Bratpfanne bei starker Hitze rösten, bis sie schwarz gebraten sind. Die Paprikaschoten in eine Schüssel geben und 10 Minuten mit Frischhaltefolie abdecken. Dann den größten Teil der schwarzen Schale abkratzen und Stiele sowie Kerne entfernen. Die Enden der Aubergine entfernen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Alles auf einer Platte mit dem Saft einer Limette und Korianderblättern vermischen, dann abschmecken.

Nun das marinierte Hühnchen und die Zwiebeln in einer großen Bratpfanne 6 bis 8 Minuten braten, zwischendurch wenden.

Die Avocado schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit restlichem Limettensaft beträufeln.

Zuletzt die Tortillas in einer trockenen Pfanne 30 Sekunden erwärmen.

Tortillas, Feta, verbleibende Korianderblätter, Limette, Hühnchen-Zwiebel-Mischung und Gemüse auf einem Tisch anrichten und die Tortillas ganz nach Geschmack belegen fertig!

Tipps:

Die Fajitas können auch mit vielen anderen Zutaten aufgepeppt werden. Ob mit Rind, Garnelen, Halloumi oder anderen Kräutern, der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Jamie Oliver am 18. Juni 2020