

# Fajitas tri-nacional

(Chile, Spanien, Honduras)

Vorspeise für 10 Personen

---

## Mais Tortilla

Zutaten für 12 Portionen

450 g Maismehl

300 ml Wasser

1 TI Salz

Öl

## Zubereitung

Alles gut vermischen, ordentlich durchkneten. In 12 Kugeln teilen und zu Tortillas formen. In heißes Öl in einer Pfanne geben und jede Tortilla nacheinander ausbacken. Nach 30 - 60 Sekunden sind sie schön weich, nach 2 - 3 Minuten sind sie hart und knusprig.

## Fajitas Spanien:

500 g Hackfleisch vom Rind

8 Zwiebeln, fein gewürfelte

250 g Fett (Pflanzenfett)

3 kl. Paprikaschote(n), gewürfelte

Paprikapulver

Cayennepfeffer

Salz

## Zubereitung

In einer grossen Pfanne das Pflanzenfett zerlassen, Hackfleisch, Zwiebeln und die Gewürze hinzu geben. Nach kurzem scharfen anbraten, die Paprika hinzufügen. Alles so lange köcheln lassen, bis die Zutaten zu einer konsistenten Masse reduziert sind. Ebenfalls zugedeckt über Nacht stehen lassen.

## **Fajitas Honduras:**

### **Zutaten:**

1 Tasse fertig gekochter Bohnen  
gehackte Knoblauchzehe  
halber frischer Sellerie, fein gehackt  
fein gehackte Zwiebel  
Zwei Tassen ungesüßte Kokosmilch  
Eine Tasse ungekochter Reis  
1 1/4 Tasse Wasser  
3 Teelöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Zucker  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Bereiten Sie den Reis ganz normal zu, nur anstelle von Wasser nehmen Sie jeweils 1 Tasse Kokosmilch und eine Tasse Wasser für 1 Tasse Reis. Dann braten Sie in einer mittleren Pfanne die restlichen Zutaten ca. 5 Minuten und fügen eine weitere Tasse Kokosmilch hinzu. Lassen Sie nun alles zugedeckt auf mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten weiterkochen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Dieser Ansatz ist für ca. 6 Personen und ist in ca. 1 Stunde fertig.

## **Fajitas Chile:**

### **Zutaten:**

500g Pouletgeschnetzeltes  
Mais à ca. 300 g abgetropft  
Cheddar-Käse oder Greizer  
200 g Lattich  
1 Zwiebel  
Grillsauce, Salz und Pfeffer  
Erdnussöl

### **Zubereitung:**

Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Lattich halbieren, Strunk entfernen, Blätter in dünne Streifen schneiden. Mais abgießen und kalt abspülen. Zwiebel im Öl dünsten. Poulet dazugeben und ca. 5 Minuten braten. Grillsauce und Mais dazugeben, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lattich darunter mischen. Inzwischen Tortillas in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett kurz erwärmen. Zum Servieren Tortillas mit Poulet füllen. Käse an der Röstiraffel über die Füllung reiben. Tortilla zusammenklappen. Mit Sauerrahm anrichten

## Scharfe Sauce

### Zutaten:

4 Chilischoten, klein  
200 g Paprika, rot  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1–2 EL Petersilie, gehackt  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Chilies aufschlitzen und die Kerne entfernen. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles Gemüse grob zerteilen. Mit 150 ml Wasser in einen Topf geben. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Chilies weich sind. Wasser abgießen, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße in Schälchen füllen. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

## Saure Sauce

### Zutaten:

4 Knoblauchzehe  
½ Paprika, rot  
1 Zweig Thymian  
1 Zitrone  
150 g Creme fraiche  
1 EL Petersilie, gehackt  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Paprika sehr fein würfeln, den Knoblauch hacken und zusammen mit dem ebenfalls feingehackten Thymian, der Petersilie und der Creme fraiche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.