

Fajitas

Fajitas: glutenfreie Fajitas sind erhältlich bei EL Maiz (Zürich), Mi Adelita (Au) oder in mexikanischen Restaurants (Zusammensetzung abklären).
Gewürzmischung: Glutenfrei für Hackfleisch-, Pouletfleischmischung und Guacamole gibt es z.B. in der Migros.

Fajitas	10-12 Fajitas	in feuchtes Tuch geschlagen erwärmen (Mikrowelle, Backofen) (siehe auch Anleitung Hersteller) Die Fajitas müssen warm gehalten werden, da sie sonst „brüchig“ werden.
Hackfleischfüllung	500 g Hackfleisch 1 EL Öl 1 Beutel Gewürzmischung ca. 2 dl Wasser	anbraten in Wasser anrühren (eher mit weniger Wasser anrühren), zum Hackfleisch dazufügen, gut mischen und zum Sieden bringen. Kochzeit mind. 15-20 Minuten Darauf achten, dass Flüssigkeit eingekocht ist (sonst Flüssigkeit ableeren).
oder/und		
Pouletfüllung	450 g Pouletfleisch 1 EL Öl 1 Zwiebel 1 Peperoni 1 Beutel Gewürzmischung ca. 1 dl Wasser	in sehr dünne Streifen schneiden anbraten fein hacken in kleine Würfel schneiden beifügen und ca. 5 Min. weiterbraten begeben dazufügen und gut mischen Kochzeit mind. 10-20 Minuten Darauf achten, dass Flüssigkeit eingekocht ist (sonst Flüssigkeit ableeren).
Tomaten	1-2 Tomaten	fein würfeln, Saft ableeren
Eisbergsalat	etwas Eisbergsalate	in sehr feine Streifen schneiden
Käse gerieben	etwas Käse	gerieben
Sauerrahm	etwas Sauerrahm	in Schalen abfüllen
Guacamole	2 Avocado reif 1 Limone ½ - 1 Beutel Gewürzm.	von Schale+ Stein befreien Saft dazugeben pürieren beifügen alles gut mischen Fajitas füllen, untere und die beiden seitlichen Kanten einschlagen und geniessen

En Guete