

Rezept

Fajitas mit Rinderfilet und Guacamole

Ein Rezept von Fajitas mit Rinderfilet und Guacamole, am 30.06.2024

Zutaten

100 g Vollkorn-Dinkelmehl	100 g Dinkelmehl (Type 630)
2 Eier (M)	Salz
450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser	1 gelbe Paprika
1 kleine Zwiebel (ca. 40 g)	1 Avocado
1 EL Limettensaft	1 Knoblauchzehe
1 TL Korianderkörner	Chiliflocken
320 g Rinderfilet	1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
4 TL Rapsöl	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 18 g F, 34 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Mehle, Eier, ½ TL Salz und das Mineralwasser in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften jeweils dritteln und quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und würfeln. Avocadowürfel zusammen mit dem Limettensaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zermusen. Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Koriander im Mörser zerstoßen und hinzufügen. Guacamole gut durchrühren und mit Salz und Chiliflocken abschmecken.
4. Das Rinderfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen und die Rindfleischstreifen darin bei großer Hitze 2 Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne heben und auf einem Teller beiseitestellen.
5. Zwiebel und Paprika in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten. Die Tomaten und die Bohnen dazugeben, das Gemüse mit Salz, Chiliflocken und nach Belieben mit Kreuzkümmel würzen, aufkochen und offen bei kleiner Hitze 10-15 Min. köcheln lassen.
6. Während das Gemüse kocht, etwas vom restlichen Öl (3 TL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen, ein Achtel des Teigs dazugeben und durch Schwenken am Pfannenboden verteilen. Sollte der Teig nicht gut auseinanderfließen, noch etwas Mineralwasser zum Teig in der Schüssel geben.

7. Den Pfannkuchen ca. 1 Min. backen, bis die Oberseite nicht mehr feucht und die Unterseite goldbraun ist. Dann wenden, auf der anderen Seite ebenfalls in ca. 1 Min. goldbraun backen und aus der Pfanne nehmen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Art und Weise sieben weitere Pfannkuchen backen. Die fertigen Tortillas warm stellen.
-
8. Das Rindfleisch unter das Paprika-Bohnen-Gemüse mischen und dieses noch einmal mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Gemüse-Fleisch-Mischung auf den fertig gebackenen Pfannkuchen verteilen, mit Guacamole toppen und die Fajitas nach Belieben zusammenklappen.