

Fajitas

Fajitas habe ich das erste Mal in Mexiko gegessen und mich direkt verliebt! Während Burritos fertig gerollt serviert werden, sind Fajitas die "Selbstbau-Variante". Man bereitet also verschiedene Zutaten vor, die dann alle zusammen je nach Geschmack in eine Tortilla gepackt werden.

Zutaten (4 Portionen)

- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Chilipulver
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Hähnchenbrustfilet (Variation auch mit Hackfleisch, Tofu, Kichererbsen, was euch sonst so schmeckt)
- Zwiebel
- ½ rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zucchini
- 150g Mais
- 150g Kidney Bohnen
- Tomatenmark
- 4 Vollkorn- oder Maistortillas
- (vegane) Frischkäse (zum Servieren nach Geschmack)

Zubereitung (ca. 30-40 min)

1. Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, eine Prise Salz dazugeben. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen (nicht verbrennen!). Hähnchen von beiden Seiten anbraten (zwischendurch wenden) bis knusprig goldbraun und in der Mitte nicht mehr rosa. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.
2. Knoblauchzehen mit dem Messer andrücken, fein hacken. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen bis die Zwiebeln glasig werden. Währenddessen Paprika in dünne Streifen schneiden, Zucchini würfeln. Wenn Zwiebeln glasig, restliches Gemüse hinzugeben.
3. 1-2 EL Tomatenmark zum Gemüse geben, Gewürze hinzugeben und vermischen, bis sich das Tomatenmark aufgelöst hat.
4. Hähnchen hinzugeben und warmhalten.
5. Tortilla-Wraps in einer weiteren Pfanne erwärmen. Alles zum Füllen der Tortillas auf den Tisch stellen und zusammen servieren. Die Tortillas können nach Belieben mit Schmand, Salat, Tomaten, gebratenem Gemüse und Käse befüllt werden.
6. Meal Prep: Wenn du dir Abends diese Fajitas machst, kannst du dir für den nächsten Tag die Hähnchen-Gemüse Mischung mit Reis in eine Lunchbox packen, oder einfach die Tortillas dazu nehmen.

Geheimtipp: Guacamole oben drauf packen! Einfach Avocadofleisch in einer Schüssel mit der Gabel zermatschen, halbe rote Zwiebel und halbe Tomate fein würfeln alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer (wer möchte auch Koriander) vermengen und tadaaa.

Thai Curry - Vegetarisch

Das wohl einfachste, leckere warme Gericht der Welt. Curry mag ich so gerne, weil man es so sehr variieren und in großen Mengen vorkochen kann und es mega schnell geht. Mit Curry machst du nie etwas falsch und eigentlich liebt es jede*r.

Zutaten (4 Portionen)

- 250g Kichererbsen
- 2 Paprikaschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 200 g Kaiserschoten
- 300g Blumenkohl
- 1 EL Kokosöl (oder Rapsöl)
- 2 - 3 EL rote Currypaste
- 800 ml Kokosmilch – fettreduziert
- (Kurkuma)
- (Currypulver)
- Alle Zutaten können natürlich variiert/ ausgetauscht werden. Super schmeckt auch Brokkoli, Süßkartoffel, Tofu oder Hähnchen im Curry

Zubereitung (ca. 20 min)

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl erhitzen und die Currypaste kurz darin sautieren, danach Gemüse hinzugeben und kurz anbraten.
3. Kokosmilch hinzugeben und aufkochen.
4. Je nach Geschmack etwas Kurkuma & Currypulver hinzugeben.
5. Mit Reis oder Fladenbrot servieren.
6. Meal Prep: Einfach Lunchboxen mit halb Curry, halb Reis vorbereiten. Das Curry hält sich 4 Tage im Kühlschrank, du kannst davon also genug für eine ganze Woche machen.

Tipps zur Zubereitung von Basmati-Reis: Ein guter Richtwert ist oft 1 Portion Reis auf doppelte Menge Wasser. D.h. 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen, 1 Tasse Reis hinzugeben, Deckel drauf und Temperatur ganz niedrig drehen (Stufe 1 oder 2; wenn die Herdplatte zu heiß ist, brennt der Reis an, dann Topf lieber einmal kurz herunternehmen). Topf mindestens 10 Minuten nicht öffnen!! Wenn kein Wasser mehr vorhanden ist, ist der Reis fertig.

Couscous Salat (kalt)

Gerade im Sommer mag ich manchmal die kalte Küche lieber, aber Salat wird irgendwann langweilig. Viele haben immer Angst vor Couscous und denken die Zubereitung sei kompliziert. Das stimmt aber gar nicht! Es geht ruckzuck und ihr habt ganz einfach ein großartiges, kaltes Gericht, das euch auch noch satt macht.

Zutaten (4 Portionen)

- 250 g Couscous oder Bulgur
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 rote Spitzpaprika
- ½ Gurke
- 2 Tomaten
- 150g Mais
- 150g grüne Oliven
- 200g Feta Käse
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Hand voll Minzblätter
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung (ca 20 min)

1. Couscous nach Packungsanweisung garen, 1 TL Gemüsebrühe in das kochende Wasser dazu geben. Eher etwas körniger (al dente) lassen, da er sonst zu matschig wird. Abkühlen lassen *(Ein guter Richtwert ist oft 1 Portion Couscous auf doppelte Menge Wasser. D.h. 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen, 1 Tasse Couscous hinzugeben, Deckel drauf und von der Herdplatte nehmen. Wenn kein Wasser mehr vorhanden ist, ist der Couscous fertig.)*
2. Paprika, Tomaten, Gurke und Zwiebel sehr klein würfeln. Frühlingszwiebeln und Oliven in Ringe schneiden. Feta Käse würfeln alles zusammen mit dem Mais in eine Salatschüssel geben.
3. Petersilie und Minze klein hacken und dazugeben.
4. Couscous hinzugeben. Alles mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.
5. Meal Prep: Couscous Salat einfach auf mehrere Lunchboxes verteilen, vielleicht vor dem Essen nochmal mit Öl und Salz abschmecken, da es über die Nacht einzieht.