



Rinder-Flank-Steak-Fajitas

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Flank Steak	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Bio Limetten	3 St.
Koriander, frisch	15 g
Avocado	1 St.
Öl	6 EL
Sojasauce	3 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Chili, gemahlen	1 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Zucker	
Wraps	4 St.
Crème fraîche	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

1. Flank Steak zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Stifte schneiden. 2 Limetten waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. 1 Limette vierteln. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Spalten schneiden.
2. In einer Schüssel Limettensaft und -schale, 4 EL Öl, 2 EL Sojasauce, Knoblauch, Paprikapulver, Chilipulver, Kreuzkümmel und Zucker verrühren. Flank Steak in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und in der Gewürzmischung ca. 30 Min. marinieren.
3. Inzwischen eine Pfanne mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin ca. 3 Min. scharf anbraten und mit 1 EL Sojasauce abschmecken. Zwiebeln und Paprika aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
4. 1 EL Öl erneut in die Pfanne geben und auf hoher Stufe erhitzen. Flank Steak abtropfen lassen und in der Pfanne ca. 7 Min. rundherum anbraten. Eine weitere Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Wraps ca. 1 Min. auf jeder Seite erwärmen.
5. Wraps zuerst mit Crème fraîche bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Flank Steak, Avocado, Koriander und Käse belegen. Flank-Steak-Fajitas mit Limettenspalten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	903 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	57 g