

Fajitas mit gebratener Teriyaki-Hähnchenbrust, Koriander und Pak Choi

Crossover aus Mexiko und Japan: Wir belegen Tortillas kreativ mit würzig-süßem Teriyaki-Hähnchen und einer Fusion aus Paprika, Pak Choi, Koriander und weißem Sesam.



🕒 35 min Zubereitungszeit
👤 2, 4 und 6 Personen



Kochhaus

Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-21 Uhr
www.Kochhaus.de

Berlin

Kochhaus Kreuzberg
Bergmannstraße 94

Kochhaus Prenzlauer Berg
Schönhauser Allee 46

Kochhaus Schöneberg
Akazienstraße 1

Frankfurt am Main

Kochhaus Bockenheim
Leipziger Straße 43

Hamburg

Kochhaus Eimsbüttel
Heußweg 41

Kochhaus Ottensen
Bahnenfelder Straße 120

Köln

Kochhaus Sülz
Sülzburgstraße 66

München

Kochhaus Gärtnerplatz*
Gärtnerplatz 5

Kochhaus Haidhausen*
Weißenburger Straße 26

Kochhaus Schwabing*
Hohenzollernstraße 74

Münster

Kochhaus Münster*
Windthorststraße 68

Regensburg

Kochhaus Regensburg*
Schwarze-Bären-Straße 2

Abweichende Öffnungszeiten:
*Mo-Sa 10-20 Uhr



Wissenswert



Gefüllte Tortillas bezeichnet man als Tacos. Dieses Mal bedienen wir uns einer speziellen Füllung: Fajitas.

Ursprünglich bezeichnet man in Mexiko mit „fajita“ gebratenes und dann in Streifen geschnittenes Rindfleisch. Wir haben jedoch Appetit auf Hähnchen und packen es in einen würzig, süßen Mantel aus typisch japanischer Teriyakisauce. Abgerundet wird die asiatische Fusion mit kleinen Pak Choi Köpfen. Die Kohllart aus Asien wird auch Senf- oder Blätterkohl genannt – der Geschmack ist jedoch milder als die der heimischen Kohlsorten. In Kombination mit Koriander, Chili und Ingwer freuen wir uns auf ein temperamentvolles Gericht.

Unsere Weinempfehlung



Les Rosé de Pressée
Château du Tariquet, Frankreich
trocken, fruchtig, sanft

Hübsch leuchtet dieser fröhliche Rosé im Glas. Ausgestattet mit einem herrlich subtilen Bouquet und einer milden Würze sorgt er für einen vielseitigen Genuss. Der leichte Begleiter passt sich den Zutaten dieses aromenreichen Gerichts hervorragend an und harmonisiert gekonnt mit der feinen Süße der Teriyakisauce. Dieser Rosé wird übrigens aus roten Trauben hergestellt, die wie weiße verarbeitet werden, was ihm die entzückende Farbe verleiht. Auf dem Weingut Château du Tariquet werden die Weine mit viel Feingefühl gekellert.

Neuigkeiten



Frische Ideen für den Frühling: Verbringen Sie im Kochhaus einen genussreichen Kochabend.

Regelmäßig finden in unseren Kochhäusern inspirierende Kochkurse zu wechselnden Themen statt. Entdecken Sie die farbenfrohen Genüsse des Frühlings – das neue Programm hält viele kulinarische Entdeckungsreisen bereit.

Auch die Hobbyköche außerhalb der Kochhaus-Städte können sich mit unserem bundesweiten Sorglos-Abo freuen. Ganz unkompliziert liefern wir Ihnen einmal wöchentlich wechselnde Rezepte mitsamt der passend portionierten Zutaten nach Hause.

Nähere Informationen finden Sie unter www.Kochhaus.de.

Fajitas mit gebratener Teriyaki-Hühnchenbrust, Koriander und Pak Choi



1

Ofen auf 180 °C Umluft bzw. 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika vierteln, von Strunk sowie Kernen befreien und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Getrocknete Chili fein zerbröseln.



2

Pak Choi waschen, vom Strunk befreien und die einzelnen Blätter ablösen. Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Koriander mit Stielen grob hacken. Knoblauchzehen pellen und fein hacken.



3

Hühnchen abwaschen, trocken tupfen und längs in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden.



4

Die Hälfte des Knoblauchs mit Sojasoße, Honig, ½ bzw. 1 TL* Salz sowie 1 bzw. 2 EL* Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen. Anschließend vom Herd nehmen und im Topf ziehen lassen.



5

In einer Pfanne 2 bzw. 4 EL* Öl erhitzen und Ingwer, Chili, Paprika sowie verbliebenen Knoblauch 1 Minute bei hoher Temperatur anbraten.



6

Pak Choi, 2 bzw. 4 EL* Limettensaft, 1 bzw. 2 TL* Limettenschale sowie Sesam hinzugeben und 1 Minute weiterbraten. Mit ½ bzw. 1 TL* Zucker und ½ bzw. 1 TL* Salz würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen.



7

In zuvor verwendeter Pfanne 2 bzw. 4 EL* Öl sehr stark erhitzen und Hühnchen 2 Minuten bei hoher Temperatur scharf anbraten. Teriyakisauce hinzugeben und ca. 2 Minuten weiterbraten, bis die Sauce fast vollständig verkocht ist.



8

Währenddessen Tortillas auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 2 Minuten erwärmen.



9

Tortillas aus dem Ofen nehmen und jeweils 3 Stück auf einen Teller geben. Mit gebratenem Gemüse sowie Teriyaki-Hühnchen füllen und mit gehacktem Koriander dekorieren.

Zutaten für 2 Personen: 2 Stück Hühnchenbrust, 6 Weizentortillas, 4 Mini Pak Choi, 1 rote Paprika, 1 Limette, 25 g Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Koriander, 3 EL Sojasoße, 40 g Honig, 10 g Sesam, 1 getrocknete Chili, 4 EL Pflanzenöl, Salz, Zucker

* Mengenangaben beziehen sich auf 2 bzw. 4 Personen.