

## Beef Fajitas “El Lobo”-Style à la Wolfgang Fierek

---

KOCH:

Wolfgang Fierek

Gerichte mit Geschichte: Anna-Carina Woitschack freut sich diesmal auf Wolfgang Fierek. Er wird in der "Immer wieder sonntags Küche" Tortillas mit Steak, Guacamole und Sour Cream füllen.

### Beef Fajitas “El Lobo”-Style mit Guacamole und Sour Cream:

- 1 kg Rinderfilet
- 20 Tortillas - Fertigprodukt
- 4 Stück Paprikaschoten in verschiedenen Farben
- 2 große Zwiebeln
- 1 Bündel Koriander - Cilantro
- 10 Knoblauchzehen
- 4 Avocados
- 300 g Dosentomaten in Stückchen
- 400 g Sour Cream (Crème fraîche)
- 3 kleine Schoten Jalapeños
- 6 Limetten
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Steak-Gewürz

### Vorbereitung

1. Das Filet in Streifen zu ca. 8x2 cm schneiden. Das Fleisch in einer Schüssel mit Olivenöl bepinseln und dann mit dem Steak-Gewürz betupfen.
2. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.
4. Den Koriander von den Stängeln befreien und grob hacken.
5. Den Knoblauch schälen und nicht zu klein hacken
6. Die Avocados vom Kern und der Schale befreien und zur Seite legen.
7. Anschließend die Tomaten aus der Dose schütten.
8. Jalapeñoschoten waschen und in Stücke schneiden.

## **Zubereitung Zwiebeln**

Die Zwiebeln in der Pfanne leicht anbräunen. Dann die Paprikastückchen dazugeben, die Zutaten kurz anbräunen, damit es ein bisschen Biss hat. Dann würzen mit Salz und Pfeffer.

## **Zubereitung Guacamole**

Die Avocados, den Knoblauch, die Jalapeños in eine Schüssel geben, dazu einen Teil der Tomaten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocados nicht zu klein stampfen.

Im nächsten Schritt den Koriander hinzufügen.

Jetzt noch einen Schuss Limettensaft hinzugeben, Menge je nach Geschmack. Nach Bedarf mit den vorhandenen Zutaten ergänzen. Die Masse gut umrühren.

## **Zubereitung Beef**

Okay, wir drehen unser Fleisch noch einmal in der Schüssel um. Die Pfanne muss schön heiß sein! Jetzt das Fleisch schön anbraten – jedoch nicht vergessen: Wir haben es mit Filet zu tun! Wolfgang Fiereks Empfehlung: Maximal 4 Minuten braten. Je nach Bedarf kann es auch durch sein, dann 6-7 Minuten braten.

## **Zubereitung Tortillas**

Die Tortillas leicht befeuchten und für 1 Minute bei 150 Grad in den Ofen schieben.

## **Nun kann serviert werden**

Tortillas auf den Teller legen, die nötige Portion Zwiebeln und Paprika dazu, darauf unsere Steakstreifen geben. Das Gericht mit Guacamole und Saur Cream abrunden.

Die Tortilla zusammenrollen und ... Wolfgang Fierek wünscht einen guten Appetit!

Die Fajitas können wahlweise auch mit Garnelen oder Hühnchen serviert oder auch kombiniert werden: Shrimp und Beef oder Shrimps und Chicken.