

Rezept

Stir-Fry mexikanisch

Ein Rezept von Stir-Fry mexikanisch, am 18.12.2025

Zutaten

200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	2 TL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
50 g Maiskörner (aus der Dose)	1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel	1 Tomate
1/2 Avocado	1 milde Chilischote
1/2 Bio-Limette	200 g Kalbsgeschnetzeltes (ersatzweise geschnetzeltes Schweinefilet)
Pfeffer	1 TL gemahlener Koriander
1 TL getrockneter Oregano	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 22 g F, 25 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln schälen, waschen und achteln. In einer Schüssel mit 1 TL Öl, Paprikapulver und Salz würzen und gut durchmischen. Auf dem Blech verteilen, in den Ofen (Mitte) schieben und 20-25 Min. backen.
2. In der Zwischenzeit die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Tomate waschen und in grobe Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Kern der Avocado entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Limette in dicke Spalten schneiden.
3. In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen. Das Geschnetzelte salzen, pfeffern und im Öl von allen Seiten anbraten. Zwiebel- und Paprikastreifen dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Koriander und Oregano würzen.
4. Dann den Mais, die Tomate, die Avocado und die Chili in die Pfanne geben und unter Rühren 2-3 Min. mitbraten. Das Stir-Fry mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten, die Kartoffeln daneben verteilen. Mit den Limettenspalten garnieren und servieren.