

Jambalaya! Pikante Paprika-Reispfanne mit Maiskolben und Chili-Joghurt-Dip

Vegetarisch One-Pot-Gericht Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 757 kcal • Tag 5 kochen



-  pikante Paprikasoße
-  Basmatireis
-  Gemüsebrühe
-  Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl
-  rote Paprika
-  Buschbohnen
-  grüne Chilischote
-  Maiskolben (vorgekocht)
-  Gewürzmischung
„Hello Cajun“
-  Joghurt
-  Tomatenmark



Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
pikante Paprikasoße 10)	160 g	240 g	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
rote Paprika DE	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
grüne Chilischote NL ES MA	1	1	1
Maiskolben (vorgekocht)	400 g	800 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	8 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g**	52 g**	70 g
Öl*, Wasser*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	3169 kJ/757 kcal
Fett	3,08 g	23,21 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	6,61 g
Kohlenhydrate	14,67 g	110,69 g
– davon Zucker	4,06 g	30,62 g
Eiweiß	2,51 g	18,95 g
Salz	0,614 g	4,636 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer dritteln.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Aus 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** eine **Brühe** herstellen.



2 Maiskolben braten

Maiskolben quer in 3 Stücke schneiden.

Tipp: Wenn es Dir zu schwer ist, die **Maiskolben** zu zerschneiden, kannst Du sie auch im Ganzen braten.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Maiskolben** darin rundherum für 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Maiskolben aus der Pfanne nehmen, rundherum mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und eine Prise der **Gewürzmischung „Hello Cajun“** einreiben und beiseitelegen.

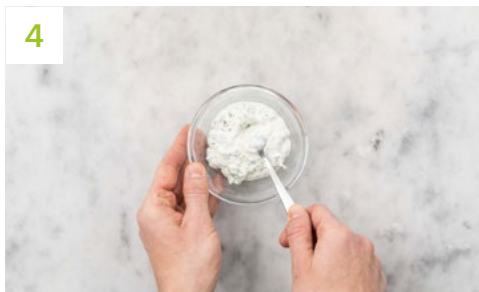


3 Reis ansetzen

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen. Gehackten **Knoblauch-Zwiebel-Mix**, **Paprikastreifen**, **Bohnen** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Restliche „**Hello Cajun**“ **Gewürzmischung** hinzufügen und 1 weitere Minute mit anschwitzen.

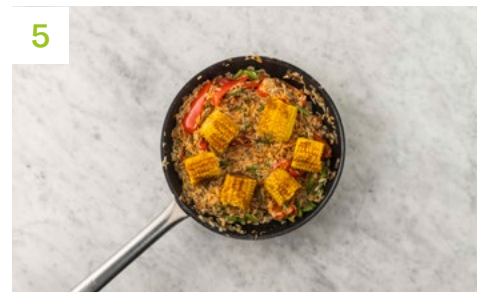
Reis und vorbereitete **Gemüsebrühe** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



4 Für den Dip

Chili (Achtung: Scharf!) längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.

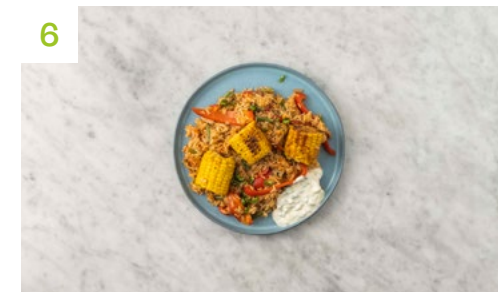
In einer kleinen Schüssel **Joghurt** nach Belieben mit **Chili** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



5 Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen.

Pikante Paprikasoße unter den **Reis** heben, **Mais** zum Aufwärmen auf dem **Reis** legen und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.



6 Anrichten

Jambalaya mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Jambalaya** auf Teller verteilen und mit **Maiskolben** toppen. Nach Belieben mit restlichem **Chili** (**Achtung: scharf!**) garnieren und zusammen mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

