

Jambalaya! Pikante Paprika-Reispfanne mit Maiskolben und Joghurtdip

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 750 kcal • Tag 2 kochen

26



Basmatireis



Maiskolben (vorgekocht)



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



pikante Paprikasoße



Joghurt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Tomatenmark

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Maiskolben (vorgekocht)	400 g	800 g	800 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
pikante Paprikasoße 10)	160 g	240 g	320 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	8 g	10 g
Tomatenmark	35 g**	52 g**	70 g

**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. 740 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	3139 kJ/750 kcal
Fett	3,14 g	23,12 g
– davon ges. Fettsäuren	0,87 g	6,43 g
Kohlenhydrate	14,90 g	109,69 g
– davon Zucker	4,20 g	30,91 g
Eiweiß	2,58 g	18,99 g
Salz	0,586 g	4,316 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: DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland ES: Spanien MA: Marokko



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** fein hacken.

Aus 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** eine **Brühe** herstellen.



4 Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und verrühren.



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.

Maiskolben darin rundherum 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 „**Hello Cajun**“ einreiben und beiseitelegen.



5 Reis fertigstellen

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

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



3 Reis ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch**, **Zwiebel**, **Paprikastreifen**, **Bohnen** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

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

Reis und vorbereitete **Gemüsebrühe** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Jambalaya mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, auf Teller verteilen und mit **Maiskolben** toppen. Mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

