

Jambalaya! Pikante Paprika-Reispfanne mit Maiskolben und Joghurtdip

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 750 kcal • Tag 5 kochen

28



pikante Paprikasoße



Basmatireis



Gemüsebrühe



Knoblauchzehen



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



Maiskolben (vorgekocht)



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Joghurt



Tomatenmark



Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Messbecher 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 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Buschbohnen | 100 g | 150 g | 200 g |
| Maiskolben (vorgekocht) | 400 g | 800 g | 800 g |
| Gewürzmischung „Hello Cajun“ 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Tomatenmark | 35 g** | 52 g** | 70 g |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 1 | 2 |

**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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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

Knoblauch und **Zwiebel** fein hacken.

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



Dip anrühren

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



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.



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.



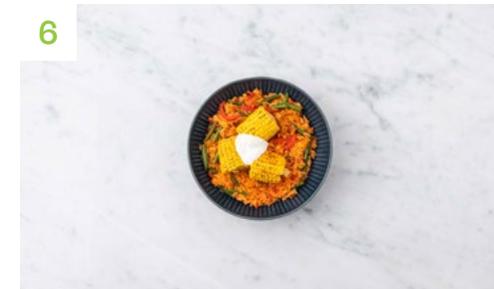
Reis ansetzen

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 1 weitere Minute mit anschwitzen.

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



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>

