



## RS Deftiges Jambalaya mit Schweinswurst

mit grüner Paprika und Jasminreis



ca. 30min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

### Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 4 Schweinswürste
- 2 Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 10g Petersilie

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 30.4g,  
Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 27.1g



#### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



#### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Würste** längs halbieren, quer in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. braun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



#### 3. Gemüse braten

In derselben Pfanne die **Zwiebeln** und die **Paprika** mit 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3-4Min. weich braten, ggf. mehr Olivenöl zugeben. Die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** unterrühren und weitere 1-2Min. braten, bis der **Knoblauch** duftet.



#### 4. Jambalaya kochen

Die **Tomaten** und die **Würste** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in die Pfanne rühren und alles bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen. Die **Petersilie samt weicher Stängel** fein schneiden.



#### 5. Jambalaya verfeinern

Den **Reis** in das fertige **Jambalaya** einrühren und abgedeckt weitere 2-3Min. köcheln, bis das **Jambalaya** durchgewärmt und leicht angegedickt ist. Die **½ der Petersilie** in das **Jambalaya** einrühren.



#### 6. Fertigstellen & servieren

Das **Jambalaya** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.