



Cajun-Gemüsereis mit Bratwurst

dazu frischer Joghurt-Limetten-Dip



ca. 20min



2 Personen

Wir wissen, dass es heute mal schneller gehen muss. Also auf die Plätze, fertig, los! Deftige Bratwurst und lockerer Jasminreis mit der süß-pikanten Cajun-Gewürzmischung möchten sich mit dem mexikanischen Gemüsemix alliieren. Und mit dem Joghurt-Limetten-Dip stellst du auf jeden Fall deine persönliche Bestzeit auf. Also? Kochst du diesen Festschmaus im Handumdrehen oder in Nullkommanichts?

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Schweinswürste
- 400g mexikanischer Gemüsemix ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** und die **½ der Gewürzmischung** 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.

4

4. Dip zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, mit dem **Joghurt** verrühren und den **Dip** mit 1 Prise Salz abschmecken. Die **Limette** vierteln.

2

2. Würste braten

Die **Würste** in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. bräunlich braten.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und gründlich unterheben. Ggf. mehr Öl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **Dip** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.

3

3. Gemüsemix hinzugeben

Den **Gemüsemix** mit 3-4EL Wasser in die Pfanne hinzugeben und 8-10Min. unter gelegentlichem Rühren braten.

6

6. Nachspielzeit

Es geht in die Verlängerung und Lauchzwiebeln oder Petersilie sitzen noch auf der Ersatzbank? Einwechseln und gehackt spielen lassen, um den Reis damit zu garnieren.