



Cajun-Gemüsereis mit Bratwurst

dazu frischer Joghurt-Limetten-Dip



ca. 20min



3-4 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

- 300g Jasminreis
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 4 Schweinswürste
- 800g mexikanischer Gemüsemix ¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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. 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** und die **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.



2. Würste braten

Die **Würste** in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. bräunlich braten.



3. Gemüsemix hinzugeben

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



4. Dip zubereiten

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



5. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit 2EL 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.



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.