



Schnelle Garnelen-Jambalaya-Bowl

mit Bohnen, Reis und pikanter Sauce



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Reis, Bohnen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Peperoni
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Lunch Bowl mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 44.9g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Peperoni** der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und trocken tupfen. Anschließend mit der **½ der Gewürzmischung** vermengen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Zutaten braten

Ca. **¼ des Brühwürzes** in 100ml heißem Wasser auflösen. Die **Peperoniwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten, bis sie weich werden. Dann die **Garnelen** dazugeben und in 3–4Min. rundum braten, bis sie rosa und gar sind mit die **gehackten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen und bei niedriger Hitze in 2–3Min. etwas einköcheln lassen.



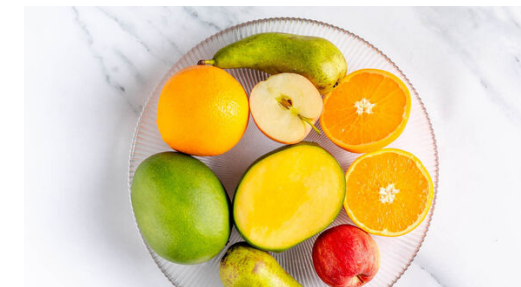
5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Bowl fertigstellen

Die **Reis-Bowl** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken und das **_Garnelen-Jambalaya** noch 1–2Min. erwärmen oder lauwarm servieren.



6. Ein Extra gefällt!

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frisches Obst** für einen schnellen Smoothie. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!