



Schnelle Garnelen-Jambalaya-Bowl

mit Bohnen, Reis und pikanter Sauce



unter 20min



6 Portionen

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. Wenig Aufwand, viel Genuss!

- 2 Peperoni
- 3 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrügewürz
- 3 Dosen gehackte Tomaten
- 6 Lunch Bowls mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse

- Olivenöl

- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Krebstiere** (1).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie,
Gluten

Nährwertangaben pro Portion

Energie 545kcal, Fett 15.2g,
Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 27.6g

1

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 **Gewürzmischung** vermengen.



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

Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen. Die **Peperoniwürfel** in einer großen Pfanne mit 3EL 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 den **gehackten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen und bei niedriger Hitze in 2-3Min. etwas einköcheln lassen.



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

Die **Reis-Bowl** in die Pfanne geben und alles gut vermengen und das **Garnelen-Jambalaya** noch 1-2Min. erwärmen oder lauwarm servieren.



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**