



Schnelle Garnelen-Jambalaya-Bowl

mit Bohnen, Reis und pikanter Sauce



unter 20min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Peperoni
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Lunch Bowls 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

Enthält: **Krebstiere** (1).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Gluten

Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 15.3g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 27.8g

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.

2

2. Zutaten braten

Die **½ des Brühgewürzes** in 200ml 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 den **gehackten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen und bei niedriger Hitze in 2-3Min. etwas einköcheln lassen.

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.



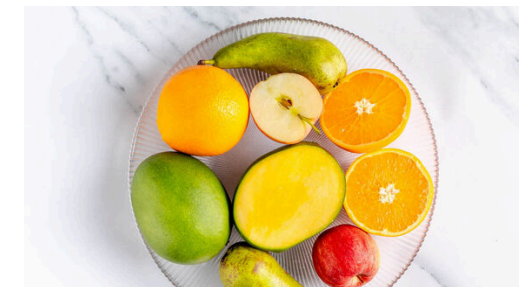
4. Jetzt bewerten!

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!



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!



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!

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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [Snapchat](#) [TikTok](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [App](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Referral](#) [Feedback](#) [Help](#) [Contact](#) [Privacy](#) [Terms](#) [FAQ](#) [About](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Shows](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Audio](#) [Text](#) [Links](#) [Social](#) [Media](#) [Partners](#)