MARLEY SPOON



# RS Deftiges Jambalaya mit Schweinswurst

mit grüner Paprika und Jasminreis

ca. 30min 4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 4 Schweinswürste
- 2 Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

**Allergene**
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 659kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 27.1g




### 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** 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. Zutaten vorbereiten

Die **Würste** längs halbieren, quer in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. braun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.




### 3. Gemüse braten

In derselben Pfanne die **Zwiebeln** und die **Paprika** mit 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3–4Min. weich braten, ggf. mehr Olivenöl zugeben. Die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** unterrühren und weitere 1–2Min. braten, bis der **Knoblauch** duftet.




### 4. Jambalaya kochen

Die **Tomaten** und die **Würste** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in die Pfanne rühren und alles bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen. Die **Petersilie samt weicher Stängel** fein schneiden.




### 5. Jambalaya verfeinern

Den **Reis** in das fertige **Jambalaya** einrühren und abgedeckt weitere 2–3Min. köcheln, bis das **Jambalaya** durchgewärmt und leicht angedickt ist. Die **½ der Petersilie** in das **Jambalaya** einrühren.




### 6. Fertigstellen & servieren

Das **Jambalaya** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.