MARLEY SPOON



Schnelles Jambalaya mit Garnelen

mit Gemüse und Naturreis

ca. 20min 4 Portionen

Jambalaya ist ein herzhafter Reiseintopf der Cajun-Küche, der sich im US-Bundesstaat Louisiana entwickelt hat und afrikanische, spanische und französische Einflüsse vereint. Es besteht hauptsächlich aus Fleisch oder Meeresfrüchten (oder beidem) und Gemüse, gemischt mit Reis und Gewürzen. In unserer Version verwendest du saftige Garnelen und leckeren Naturreis. Deftig, pikant und alles in nur einem Topf. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Stangensellerie [1]
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [2]
- 300g Parboiled-Naturreis

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Krebstiere** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 502kcal, Fett 9.1g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 24.9g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 800ml Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Paprika** entkernen und fein würfeln. Den **Sellerie** längs halbieren und quer in kleine Stücke schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **weißen Lauchzwiebelringe**, die **Paprika** und den **Sellerie** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. anbraten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt und die **Zwiebeln** glasig sind. Dann den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Jambalaya ansetzen

Das **Brühgewürz** und das heiße Wasser aus dem Wasserkocher in den Topf geben und gut rühren, damit sich das **Gemüse** vom Topfboden löst.



4. Jambalaya kochen

Die **gehackten Tomaten** und die **½ der Gewürzmischung** in den Topf rühren und alles bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Garnelen vorbereiten

Inzwischen die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den Sieb anschließend abspülen.



6. Reis und Garnelen kochen

Den **Reis** in das **Jambalaya** einrühren und ca. 13Min. köcheln lassen, dann die **Garnelen** hinzugeben und 1–2Min. weiterköcheln, bis der **Reis** und die **Garnelen** gar sind. Mit ggf. mehr **Gewürzmischung** nachwürzen und je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser hinzufügen. Das **Jambalaya** mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.

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**