

Jambalaya! Kreolische Hähnchen-Chorizo-Pfanne aufgepeppt mit Ajvar und Orzo-Twist

High Protein **Zeit sparen** 15 Minuten • 689 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchengeschnetzeltes



Orzo-Nudeln



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Hühnerbrühe



Chorizo



grüne Paprika



Frühlingszwiebel



Ajvar



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	8 g	12 g
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 g
Chorizo	60 g	80 g	120 g
grüne Paprika NL ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Ajvar 14)	25 g	25 g	50 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2882 kJ/689 kcal
Fett	3,08 g	21,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,97 g	6,78 g
Kohlenhydrate	10,64 g	74,62 g
– davon Zucker	1,53 g	10,71 g
Eiweiß	6,66 g	46,66 g
Salz	0,558 g	3,915 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Orzo kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

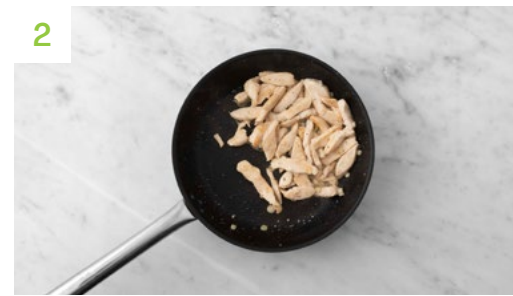
In einen großen Topf 550 ml [775 ml | 1100 ml] **Wasser*** füllen, **Hühnerbrühepulver** und **Salz*** hinzufügen und aufkochen. **Orzo-Nudeln** hineingeben und 12 – 14 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis das **Wasser** aufgesaugt ist und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Tipp: In dem Topf sollte am Ende der Kochzeit noch etwas Flüssigkeit vorhanden sein, wenn das Wasser aber schon verkocht ist, gebe esslöffelweise **Wasser*** hinzu, bis die **Orzo-Nudeln** gar sind.



4 Fleisch würzen

„Hello Cajun“ zugeben und 1 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Hähnchen braten

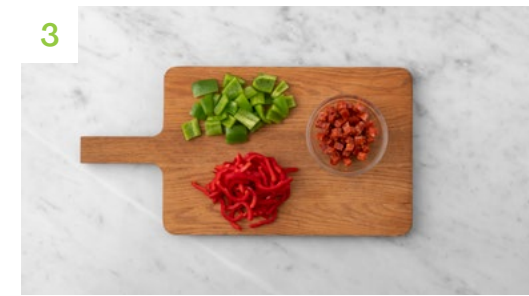
Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in grobe Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin braten 7 – 9 Min. Dabei gelegentlich umrühren.



5 Jambalaya vollenden

Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, **Ajvar** und **Paprikapfanne** in den Topf geben und gut vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



3 In der Zwischenzeit

Chorizo in 1 cm Würfel schneiden und in die Pfanne geben.

Spitzpaprika halbieren, entkernen, in grobe Ringe schneiden und in die Pfanne geben.

Paprika halbieren, entkernen, in 2 cm Würfel schneiden und in die Pfanne geben.



6 Anrichten

Orzo-Jambalaya auf tiefen Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

