

Jambalaya! Pikante Paprika-Reispfanne mit Maiskolben und Joghurtdip

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 754 kcal • Tag 5 kochen

28



Jasminreis



Maiskolben (vorgekocht)



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



pikante Paprikasoße



Naturjoghurt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Wasser*, Butter*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Messbecher, 1 große Pfanne mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Maiskolben (vorgekocht)	400 g	800 g	800 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
pikante Paprikasoße 10)	160 g	240 g	320 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	8 g	10 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 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. 730 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	3155 kJ/754 kcal
Fett	3,2 g	23,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,4 g
Kohlenhydrate	15,3 g	112 g
– davon Zucker	4,2 g	31 g
Eiweiß	2,7 g	19,9 g
Salz	0,61 g	4,45 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

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

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer dritteln.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** fein hacken.

Aus 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** eine **Brühe** herstellen.



4 Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und verrühren.



2 Maiskolben braten

Maiskolben quer in 3 Stücke schneiden.

Tipp: Wenn es Dir zu schwer ist, die **Maiskolben** zu zerschneiden, kannst Du sie auch im Ganzen braten.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Maiskolben** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Maiskolben aus der Pfanne nehmen, rundherum mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und einer Prise „Hello Cajun“ einreiben und beiseitelegen.



5 Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen.

Pikante Paprikasoße unter den **Reis** heben, **Mais** zum Aufwärmen auf den **Reis** legen und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.



3 Reis ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch**, **Zwiebel**, **Paprikastreifen**, **Bohnen** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Restliche „Hello Cajun“ **Gewürzmischung** hinzufügen und eine weitere Minute mit anschwitzen.

Reis und vorbereitete **Gemüsebrühe** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Jambalaya mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, auf Teller verteilen und mit **Maiskolben** toppen. Mit dem **Dip** 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>

