

# Jambalaya! Pikante Paprika-Reispfanne mit Maiskolben und Chili-Joghurt-Dip

Vegetarisch One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 3167 kJ/757 kcal • Tag 5 kochen

27



pikante Paprikasoße



Basmatireis



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



grüne Chilischote



Maiskolben (vorgekocht)



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Joghurt



Tomatenmark



Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
pikante Paprikasoße <b>10</b>	160 g	240 g	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2 g	3 g	4 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
grüne Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1	1	1
Maiskolben (vorgekocht)	400 g	800 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	8 g	10 g
Joghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g**	52 g**	70 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*, Butter* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 760 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	3167 kJ/757 kcal
Fett	3,13 g	23,68 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	6,68 g
Kohlenhydrate	14,53 g	109,83 g
– davon Zucker	3,93 g	29,70 g
Eiweiß	2,49 g	18,86 g
Salz	0,565 g	4,272 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 **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

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

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und beides fein hacken.

Aus 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühpulver** eine **Brühe** herstellen.



## 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 und **Maiskolben** darin rundherum für 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 eine Prise der **Gewürzmischung „Hello Cajun“** einreiben und beiseitelegen.



## Reis ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Gehackten **Knoblauch**, **Zwiebel**, **Paprikastreifen**, **Bohnen** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Restliche „**Hello Cajun**“ **Gewürzmischung** hinzufügen und 1 weitere Minute mit anschwitzen.

**Reis** und vorbereitete **Gemüsebrühe** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



## Für den Dip

**Chili (Achtung: scharf!)** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** nach Belieben mit **Chili** vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken



## 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.



## Anrichten

**Jambalaya** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Jambalaya** auf Teller verteilen und mit **Maiskolben** toppen.

Nach Belieben mit restlichem **Chili (Achtung: scharf!)** garnieren und zusammen mit dem **Dip** genießen.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

