

**Kevin von Holt**  
**Jambalaya (kreolische Reispfanne)****Mittwoch, 25. September 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche

**Zutaten:**

1	grüne Paprikaschote
3	Staudensellerie-Stangen
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Chorizo
250 g	Hähnchenbrust
2 EL	Rapsöl
300 g	Jasminreis
3	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1 TL	Tomatenmark
1	Lorbeerblatt
2 TL	Paprikapulver
800 ml	Gemüsebrühe
12	Garnelen (Größe 41/50)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Chilisauce

**Zubereitung:**

1. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprikahälften waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
2. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Die Hülle der Chorizo abziehen, dann die Wurst in Würfel schneiden.
5. Hähnchenbrust kalt abbrausen und trocken tupfen, dann das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
6. In einer großen tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenfleisch und Wurstwürfel von allen Seiten darin anbraten. Dann Paprika, Staudensellerie und Frühlingszwiebel zugeben und alles anschwitzen.
7. In der Zwischenzeit Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen.
8. Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen, dann Tomaten grob würfeln und mit in die Pfanne geben.
9. Knoblauch schälen und zusammen mit Tomatenmark, Lorbeerblatt, Reis und Paprikapulver mit in die Pfanne geben und unterrühren. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
10. In der Zwischenzeit die Garnelen gegeben falls schälen und den Darm entfernen.
11. Sobald der Reis gar ist, die Garnelen mit in die Pfanne geben und alles weitere 3 Minuten köcheln lassen.
12. Dann die Reispfanne mit Salz, Pfeffer und scharfer Chilisauce abschmecken und servieren.

Pro Portion: 585 kcal/ 2440 kJ, 69 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 17 g Fett