

# Jambalaya



## Zutaten für 4 Personen



100 g Chorizo



200 g Hühnerbrust



15 Garnelen



2 EL Rapsöl



2 Frühlingszwiebeln  
 1 rote Paprika



2 Stangen Staudensellerie  
 2 Tomaten



1 Knoblauchzehe  
 1 TL Tomatenmark  
 1 Lorbeerblatt



250 g Langkornreis



2 TL Paprikapulver  
 500 ml Gemüsebrühe



eine Prise Jodsalz mit Fluorid  
 1 Prise Pfeffer

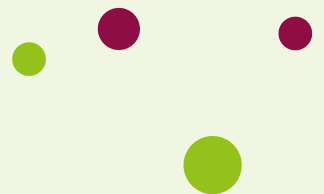


## Küchenwerkzeuge Zeit 45 min

- Messbecher
- Große Pfanne mit Deckel
- Küchenmesser
- Rührlöffel
- Schneidebretter

## \* Variation

Wer es scharf mag,  
 isst Chilisoße dazu.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages

## Jambalaya



### Zubereitung für 4 Personen

- 1** Chorizo und Hühnerbrust in Würfel schneiden. Garnelen ggf. von Panzer und Darm befreien, waschen und trocken tupfen.
- 2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Huhn sowie die Chorizo anbraten.
- 3** Währenddessen das Gemüse waschen. Frühlingszwiebel in feine Ringe, Paprika und Staudensellerie in kleine Würfel schneiden und alles zusammen mit dem Huhn und der Wurst anschwitzen.
- 4** Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Knoblauch schälen und klein würfeln.
- 5** Tomatenmark, Lorbeerblatt, Reis und Paprikapulver in die Pfanne geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und für 25 Min. köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
- 6** Die Garnelen hineingeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt wieder entfernen.



### Tipps + Tricks

- Jambalaya ist ein Reisgericht, das typisch für die Cajun-Küche und die kreolische Küche in Louisiana ist und vermutlich von der Paella abstammt.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages