

DINNERLY



XXL: Jambalaya mit Schweinswurst mit grüner Paprika und Jasminreis



2 personen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag – dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g jasmijnrijst
- 4 varkenssaucijzen
- 2 uien
- 2 groene paprika's
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 blikken tomatenblokjes
- 10g verse peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- ½tl peper en zout
- 15ml olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 750kcal, vet 29.7g, koolhydraten 95.5g, eiwit 27.0g



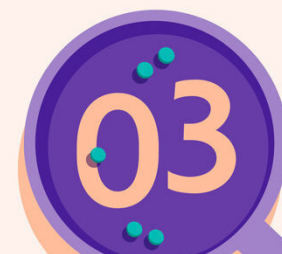
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Würste** längs halbieren, quer in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. braun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



3. Gemüse braten

In derselben Pfanne die **Zwiebeln** und die **Paprika** mit 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3–4Min. weich braten, ggf. mehr Olivenöl zugeben. Die **Gewürzmischung** und den Knoblauch unterrühren und weitere 1–2Min. braten, bis der Knoblauch duftet.



4. Jambalaya kochen

Die **Tomaten** und die **Würste** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in die Pfanne rühren und alles bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen. Die **Petersilie samt weicher Stängel** fein schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** in das fertige **Jambalaya** einrühren und abgedeckt weitere 2–3Min. köcheln, bis das **Jambalaya** durchgewärmt und leicht angedickt ist. Die ½ der **Petersilie** in das **Jambalaya** einrühren. Das **Jambalaya** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.



6. Immer mit der Ruhe

Wenn du einen Slow-Cooker zuhause hast, kannst du das **Jambalaya** auch darin zubereiten und mehrere Stunden köcheln lassen, damit sich die Aromen voll entfalten.