

Gemüse Rezepte

Gemüse Jambalaya

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Reis, Snack, Vegetarisch

75 g	Naturreis	50 g	Gefrorene Erbsen
2	Essl. Olivenöl	100 g	Kleine Brokkoliröschen
2	Zerdrückte Knoblauchzehen	150 ml	Gemüsebrühe
1	In acht Stücke geschnittene - rote Zwiebel	225 g	Gehackte Tomaten Dose
1	Gewürfelte Aubergine	1 Teel.	Tomatenmark
1	Grüne gewürfelte - Paprikaschote	1 Teel.	Kreolengewürz
		1/2 Teel.	Chiliflocken
50 g	Längs halbierte Maiskölbchen		Salz und Pfeffer

1. Reis in einem großen Topf mit gesalzenem, kochendem Wasser 20 Minuten kochen, bis er gar ist. Abgießen, mit kochendem Wasser abspülen, wieder abschütten und zur Seite stellen.
2. Öl in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen und Knoblauch und Zwiebel unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anbraten.
3. Aubergine, Paprikaschote, Mais, Erbsen und Brokkoli in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten anbraten.
4. Gemüsebrühe, Dosentomaten, Tomatenmark, Kreolengewürz und Chiliflocken einrühren.
5. Abschmecken und bei schwacher Hitze 15 - 20 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist.
6. Den Naturreis in die Gemüsemischung einrühren und gut vermischt 3- 4 Minuten kochen, bis er heiß ist. Das Gemüse Jambalaya in eine vorgewärmte Servierform geben und sofort servieren.

TIPP: Verwenden Sie verschiedene Reissorten, z. B. wilden oder roten Reis, um dem Gericht eine interessante Note zu verleihen. Den Reis vorkochen, wenn die Zubereitung schnell gehen soll. Dieses Gericht wird traditionell mit pikanter Wurst zubereitet. Diese würzige vegetarische Gemüsefüllung ist jedoch genauso schmackhaft.