

Jambalaya mit Reis

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps

Zutaten (8-10 Personen)

- » 500g Staudensellerie
- » 1kg bunte Paprika
- » 3 Zwiebel(n)
- » 3-4 Knoblauchzehe(n)
- » 1-2 rote Chilischote(n)
- » 1 gr. Dose Ananas
- » 750g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Öl
- » 850ml Dosentomaten
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 2 EL Tomatenmark
- » Cayennepfeffer
- » 1 Prise Nelken
- » 300g Kochschinken
- » 400g Krabben

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Gemüse putzen, waschen. Sellerie in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Chilis aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Ananasringe klein schneiden.

2. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20min garen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Sellerie, Paprika, Chili und Ananas zufügen. Alles bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5min dünsten.

3. Tomaten mit Saft und Ananassaft zufügen, Tomaten etwas zerdrücken. Petersilie waschen, hacken. Tomatenmark und die Hälfte Petersilie in die Pfanne rühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Nelken pikant würzen. Weitere ca. 5min köcheln.

4. Schinken fein würfeln. Krabben abspülen. Beides unter das Gemüse heben. Nochmals abschmecken. Reis abtropfen lassen und mit dem Jambalaya anrichten. Mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Nährwerte: 350kcal/E21g/F3g/KH58g pro Portion

angelegt am: 20.04.2004

Rezept-Nr: 1047

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke