

Rezept 027 : Vegetarisches Jambalaya (Wok- Gericht)

Zutaten :

1 1/2 Tassen Jasminreis
2 EL Öl
1 grüner Pfefferoni
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 Paprikahälften (rot, gelb und grün)
1 große Dose Indianerbohnen
2 Dosen Pelati- Tomaten
Salz
Pfeffer
Safranfäden (damit das Gericht auch schön teuer wird !!)
Paprikapulver mild
Chilipulver
Petersilie gehackt

Zubereitung :

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.

Den Wok heiß werden lassen und ein wenig Öl hinein geben und den klein geschnittenen Pfefferoni etwas anrösten. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls anrösten.

Den Reis dazugeben und auch kurz anrösten lassen. Mit Wasser aufgießen (etwa die doppelte Menge vom Reis = 3 Tassen). Den Reis nun fertig kochen lassen (dauert bis zu 15 Minuten).

Die Paprikahälften kleinwürfelig schneiden und die Dose Bohnen abschwemmen (den Inhalt).

Wenn der Reis gar ist, die Paprikawürfel, die Bohnen und die Pelati- Tomaten dazugeben, vorsichtig umrühren.

Nun würzen : Salz, Pfeffer, Safranfäden, Paprika und Chilipulver hinein geben.

Etwa 5 Minuten kochen lassen. Kurz vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passt ein frisch gebackenes Knoblauchbrot sowie ein kräftiger Weißwein.

Guten Geschmack !