

 4 Personen

 45 Minuten

 leicht



Jambalaya mit Garnelen

ZUTATEN

- 2 rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 2 Stangen Sellerie
- 200 g Räuchertofu
- 2 Maiskolben (vorgegart)
(oder 170 g Dosenmais)
- 2 EL Kokosfett (oder Öl)
- 1 Knoblauchzehe (geschält und gehackt)
- 1 EL Kristallzucker
- 150 g Langkornreis
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Prise Koriander (gemahlen)
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL süßer Curry
- 1/2 TL Bohnenkraut (gerebelt)
- 1 Prise Fenchelsamen (ganz)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 1 Zucchini

Für die Einlage:

- 12 Garnelen (entdarmt)
- Saft von 1/2 Zitrone
- Kokosfett oder Öl zum Braten
- Fisch- oder Kräutergewürz

Für das Topping:

- 1 Bund Petersilie und/oder Koriander
(grob gezupft)
- evtl. Limettenzesten

ZUBEREITUNG

- 1** Paprika entkernen, Zwiebel schälen und beides grob würfeln. Stangensellerie und Tofu in etwa einen Zentimeter große Stücke schneiden. Maiskolben in mundgerechte Stücke teilen oder abschaben.
- 2** Im Kokosfett Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten, mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Paprika, Sellerie, Tofu, Mais und Reis dazugeben. Alles gut anschwitzen, bis der Reis glasig wird.
- 3** Nun mit der Brühe aufgießen, alle Gewürze sowie das Tomatenmark dazugeben und das Ganze ohne Deckel etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 4** Danach Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten mitgaren lassen.
- 5** In der Zwischenzeit die Garnelen mit Zitronensaft beträufeln, auf jeder Seite etwa eine Minute im heißen Fett anbraten und mit Fischgewürz würzen.
- 6** Das Jambalaya mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Garnelen, Kräutern sowie Limettenzesten garnieren.

Einfach ein Gedicht, dieses Gericht!

Tipp: Je nach Geschmack kann man das Jambalaya auch ohne Garnelen als vegetarische Variante oder wahlweise mit Gerste, Vollkornreis, Bulgur oder Quinoa anstelle von Langkornreis zubereiten. Die Garzeit muss dann entsprechend der gewählten Beilage angepasst werden.