

Rezept für Chicken-Jambalaya

Traditionell, adaptiert von Rüdiger Schoeller

Zutaten für 4 Portionen:

15-20 dag Risottoreis
40 dag Hendlbrust, in Stücke geschnitten
1 1/2 Zwiebeln klein geschnitten
1-2 Knoblauchzehen
2 Stangen Staudensellerie, klein geschnitten
1-2 grüne Paprika, klein geschnitten
1/2 kl. Dose Dosentomaten, gewürfelt
1/4 l Orangensaft
ca. 1 1/4 l Gemüsebrühe
Paprika edelsüß
Koriander, frisch gemahlen
Fenchelsamen, frisch gemahlen
Kreuzkümmel, frisch gemahlen
Salz,
Pfeffer, frisch gemahlen
1-2 Lorbeerblätter
Muskatnuss, frisch gemahlen
Cayennepfeffer
Thymian
Oregano
Kurkuma
Zucker

Das Gericht lebt hauptsächlich durch die Gewürzmischung. Sie sollten die angegebenen Gewürze reichlich verwenden. Bereiten Sie gleich zu Anfang einen größeren Vorrat vor. Sie brauchen die Gewürzmischung für das Gemüse, den Reis und das Fleisch.

Zubereitung:

1. Jambalaya

Hendlfleisch anrösten, herausnehmen, (Vegetarier lassen diesen Schritt weg)
Zwiebeln hellbraun braten.

Knoblauch, Sellerie und Paprika hinzufügen und Gewürze darüber streuen.

Mit 1/4 l Brühe und den Dosentomaten ablöschen.

Etwa 15 Min. schwach köcheln lassen, das Gemüse soll noch Biss haben.

Mit dem Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2. Reis

1 l Gemüsesuppe zum Kochen bringen.

1/2 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe anschwitzen

den Reis glasig dünsten

Nach und nach die Suppe hinzufügen und gut umrühren.

Nach ca. 20 min. ist der Reis fertig. Gewürzmischung und etwas Butter unterrühren

Jambalaya und Reis mischen.

Im Originalrezept kommen noch frisch gebratene Garnelen und eine Knoblauchwurst hinzu.

Mit Cayennepfeffer oder Tabasco auf die gewünschte Schärfe bringen

Dazu kann man kleingeschnittene Frankfurter, Sauerrahm oder Frischkäse reichen.