

# Jambalaya! Pikante Peperoni-Reispfanne mit Maiskolben und Joghurtdip

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 749 kcal • Tag 5 kochen

28



pikante Peperoni-Sauce



Jasminreis



Knoblauchzehe



rote Spitzpeperoni



Buschbohnen



Maiskolben (vorgekocht)



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Naturjoghurt aus Saland



Tomatenmark



Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*, Öl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
pikante Peperoni-Sauce <b>10</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Maiskolben (vorgekocht)	1 x 400 g	2 x 400 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 6 g	1 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	426 kJ/ 102 kcal	3132 kJ/ 749 kcal
Fett	3.1 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	6.2 g
Kohlenhydrate	15.1 g	111.3 g
- davon Zucker	4.2 g	30.6 g
Eiweiss	2.6 g	19.4 g
Salz	0.32 g	2.39 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 10) Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer dritteln.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Aus 300 ml [600 ml] heissem **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** eine **Bouillon** herstellen.



## 2 Maiskolben braten

**Maiskolben** quer in 3 Stücke schneiden.

**Tipp:** Wenn es Dir zu schwer ist, die **Maiskolben** zu zerschneiden, kannst Du sie auch im Ganzen braten.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Maiskolben** darin rundherum für 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

**Maiskolben** aus der Bratpfanne nehmen, rundherum mit 1 EL [2 EL] **Butter\*** und eine Prise der **Gewürzmischung „Hello Cajun“** einreiben und beiseitelegen.



## 3 Reis ansetzen

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch, Zwiebel, Peperonistreifen, Bohnen** und die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Restliche „**Hello Cajun**“ **Gewürzmischung** hinzufügen und 1 weitere Minute mit anschwitzen.

**Reis** und vorbereitete **Gemüsebouillon** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



## 4 Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und verrühren.



## 5 Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Bratpfanne vom Herd nehmen.

**Pikante Peperonisauce** unter den **Reis** heben, **Mais** zum Aufwärmen auf den **Reis** legen und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.



## 6 Anrichten

**Jambalaya** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken, auf Teller verteilen und mit **Maiskolben** toppen. Mit dem **Dip** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Jambalaya! Spicy peppers and rice with corn cobs and yoghurt dip

One-pot dish 30–40 minutes • 749 kcal • Cook on day 5

28



Spicy pepper sauce



Jasmine rice



Garlic clove



Red pointed pepper



French beans



Precooked corn cob



"Hello Cajun" spice mix



Plain yoghurt from Saland



Tomato purée



Onion



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, water\*, salt\*, oil\*, vegetable stock powder\*, butter\*

## Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy pepper sauce <b>10</b>	1 x	160 g	1 x	320 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Precooked corn cob	1 x	400 g	2 x	400 g
“Hello Cajun” spice mix	1 x	6 g	1 x	4 g
Plain yoghurt from Saland <b>7</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 740 g)
Calories	426 kJ/102 kcal	3132 kJ/749 kcal
Fat	3.1 g	23 g
– of which saturated fats	0.8 g	6.2 g
Carbohydrate	15.1 g	111.3 g
– of which sugar	4.2 g	30.6 g
Protein	2.6 g	19.4 g
Salt	0.32 g	2.39 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7** Milk (including lactose) **10** Celery

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Trim the French beans and cut them crosswise into thirds.

Halve and core the pepper and cut the halves into 1 cm wide strips.

Make a stock with 300 ml [600 ml] hot water\* and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.



## 2 Fry the corn cobs

Cut the corn cobs crosswise into 3 pieces.

*Tip: If you find it too difficult to cut the corn cobs, you can also fry them whole.*

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the corn cobs on all sides for 3–4 min. until lightly browned.

Remove the corn cobs from the frying pan, rub them on all sides with 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* and a pinch of the “Hello Cajun” spice mix, then set aside.



## 3 Prepare the rice

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan. Sauté the garlic, onion, peppers, beans, and half [all] of the tomato purée for 1–2 min.

Add the remaining “Hello Cajun” spice mix and sauté for another 1 min.

Add the rice and the prepared vegetable stock, bring to the boil, then cover and simmer on a medium heat for 10 min.



## 4 Mix the dip

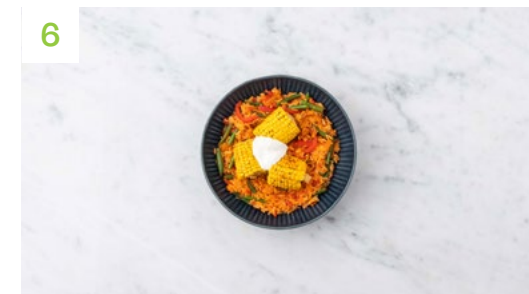
In a small bowl, season the yoghurt with salt\* and pepper\* and stir.



## 5 Finish the rice

Once the rice has been cooking for 10 min., remove the frying pan from the heat.

Mix the spicy pepper sauce into the rice, place the corn on top of the rice to warm up and leave it with the lid on for another 10 min.



## 6 Serve

Season the jambalaya with salt\* and pepper\*, apportion onto plates and top with the corn cobs. Enjoy with the dip.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Jambalaya ! Poêlée de riz épicé au poivron, servie avec un épi de maïs et une sauce au yogourt

Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 749 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Sauce piquante au poivron



Riz thaï



Gousse d'ail



Poivron long rouge



Haricots verts



Épis de maïs (précuits)



Mélange d'épices  
« Hello Cajun »



Yogourt nature de Saland



Concentré de tomates



Oignon



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, eau\*, sel\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*, beurre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce piquante au poivron <b>10)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Épis de maïs (précuits)	1 x 400 g	2 x 400 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 6 g	1 x 4 g 1 x 6 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 740 g)
Valeur calorique	426 kJ/ 102 kcal	3132 kJ/ 749 kcal
Lipides	3,1 g	23 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	6,2 g
Glucides	15,1 g	111,3 g
- dont sucre	4,2 g	30,6 g
Protéines	2,6 g	19,4 g
Sel	0,32 g	2,39 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7)** lait (comprenant du lactose) **10)** céleri

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Équeuter les haricots verts et les couper transversalement, en trois.

Couper le poivron en deux, retirer les pépins et couper le poivron en lanières d'environ 1 cm de large.

Préparer un bouillon avec 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.



## 2 Faire dorer l'épi de maïs

Couper l'épi de maïs, transversalement, en 3 morceaux.

Astuce : Si vous trouvez qu'il est trop difficile de couper l'épi de maïs, vous pouvez également le faire dorer en entier.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir l'épi de maïs pendant 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

Retirer l'épi de maïs de la poêle, badigeonner tous les côtés avec 1 cs [2 cs] de beurre\* et une pincée du mélange d'épices « Hello Cajun » et réserver.



## 3 Commencer la préparation du riz

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile. Y faire suer 1 à 2 min l'ail, l'oignon, les lanières de poivron, les haricots et la moitié [totalité] du concentré de tomates.

Ajouter le reste du mélange d'épices « Hello Cajun » et faire revenir encore 1 min.

Ajouter le riz et le bouillon de légumes préparé, porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen 10 min avec le couvercle.



## 4 Mélanger le dip

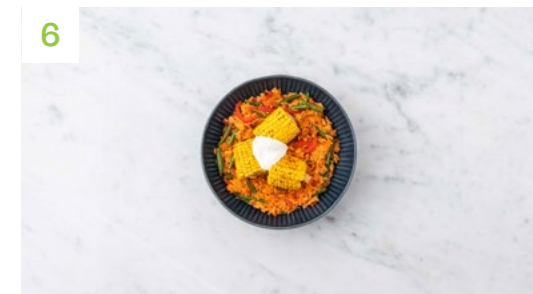
Mélanger dans un bol le yogourt avec du sel\* et du poivre\*.



## 5 Terminer le riz

Au bout de 10 min de cuisson du riz, retirer la poêle du feu.

Incorporer la sauce piquante au poivron dans le riz, placer le maïs sur le riz pour le réchauffer et laisser poser encore 10 min.



## 6 Dresser

Assaisonner le Jambalaya avec du sel\* et du poivre\*, répartir sur des assiettes et garnir d'épi de maïs. Déguster avec le dip.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

