

Jambalaya! Pikante Peperoni-Reispfanne mit Maiskolben und Peperoncini-Joghurt-Dip

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.109 kj/743 kcal • Tag 3 kochen



Pikante Peperoni Sauce



Basmatireis



Knoblauchzehe



rote Spitzpeperoni



Buschbohnen



grüne Peperoncini



Maiskolben



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Joghurt



Tomatenmark



Zwiebel



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pikante Peperoni Sauce 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Basmatireis	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
grüne Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Maiskolben	1 x 400 g	2 x 400 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 6 g	1 x 4 g
Joghurt 7)	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
Öl*, Wasser*, Butter*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	3109 kJ/743 kcal
Fett	3.11 g	23.03 g
– davon ges. Fettsäuren	0.84 g	6.23 g
Kohlenhydrate	14.60 g	108.19 g
– davon Zucker	3.88 g	28.74 g
Eiweiss	2.48 g	18.38 g
Salz	0.314 g	2.329 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.

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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

Dieselbe Bratpfanne erneut erhitzen.

Gehackten Knoblauch-Zwiebel-Mix, 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 Für den Dip

Peperoncini (Achtung: Scharf!) längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** nach Belieben mit **Peperoncini** vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



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.

Jambalaya auf Teller verteilen und mit **Maiskolben** toppen.

Nach Belieben mit **restlichem Peperoncini (Achtung: scharf!)** garnieren und zusammen mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Jambalaya! Spicy peppers and rice with corncobs and peperoncini and yoghurt dip

Vegetarian One pot dish Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.109 kj/743 kcal • Cook on day 3



Spicy pepper sauce



Basmati rice



Garlic clove



Red pointed pepper



French beans



Green peperoncini



Corn on the cob



"Hello Cajun" spice mix



Yoghurt



Tomato purée



Onion



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*, butter*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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 10	1 x 160 g	1 x 320 g
Basmati 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
Green peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Corncobs	1 x 400 g	2 x 400 g
Spice mix "Hello Cajun"	1 x 6 g	1 x 6 g
Yoghurt 7	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
Oil*, water*, butter*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	420 kJ/100 kcal	3.109 kJ/743 kcal
Fat	3.11 g	23.03 g
- incl. saturated fats	0.84 g	6.23 g
Carbohydrate	14.60 g	108.19 g
- incl. sugar	3.88 g	28.74 g
Protein	2.48 g	18.38 g
Salt	0.314 g	2.329 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. Rinse the rice in a sieve with cold water until the water is clear. Cut off the ends of the French beans and cut them crossways into thirds. Halve the pepper, remove the core, then cut the pepper halves into strips approx. 1 cm wide. Make a stock with 300 ml [600 ml] hot water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.



2 Fry corncobs

Cut the corncobs crosswise into 3 pieces. Tip: If the corncobs are too hard to cut, you can also fry them whole. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté corncobs on all sides for 3-4 min. until lightly browned. Remove the corncobs from the frying pan, rub all sides with 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and a pinch of the "Hello Cajun" spice mix and set to one side.



3 Prepare rice

Heat the same frying pan again. Sauté the chopped garlic and onion mix, pepper strips, beans, and half [all] of the tomato purée in it for 1-2 min. Add the remaining "Hello Cajun" spice mix and sauté for 1 min. more. Add the rice and prepared vegetable stock, bring to the boil, then cover and simmer over a medium heat for 10 min.



4 For the dip

Cut the peperoncini (warning: spicy!) in half lengthwise, remove the seeds and finely chop the peperoncini halves. In a small bowl, mix the yoghurt with peperoncini to taste. Season with salt* and pepper*.



5 Finish the rice

Once the rice has been simmering 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 and let it sit, covered, for another 10 min.



6 Serve

Season the jambalaya with salt* and pepper* to taste. Apportion jambalaya onto plates and top with corncobs. Garnish with the remaining peperoncini (warning: spicy!) according to taste and enjoy together 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/



Jambalaya ! Poêlée de riz épicée aux poivrons avec épis de maïs et dip au yogourt et aux piments

27

Végétarien Plat One-Pot Beaucoup de légumes 30 - 40 minutes - 3.109 kj/743 kcal - Cuisiner au 3e jour



Sauce piquante aux poivrons



Riz basmati



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Haricots nains



Piment vert



Épis de maïs



Mélange d'épices « Hello Cajun »



Yaourt



Concentré de tomates



Oignon



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, sel*, poivre*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petit saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce piquante aux poivrons 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Riz basmati	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
Piment vert	1 x 15 g**	1 x 15 g
Épis de maïs	1 x 400 g	2 x 400 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 6 g	1 x 6 g
Yogourt 7)	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

Huile*, eau*, beurre*, bouillon de légumes en poudre* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	420 kJ/100 kcal	3.109 kJ/743 kcal
Lipides	3.11 g	23.03 g
- dont acides gras saturés	0.84 g	6.23 g
Glucides	14.60 g	108.19 g
- dont sucre	3.88 g	28.74 g
Protéines	2.48 g	18.38 g
Sel	0.314 g	2.329 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 (y compris le lactose) **10**) céleri.

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



Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Rincer le riz à l'eau froide* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux. Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'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*.



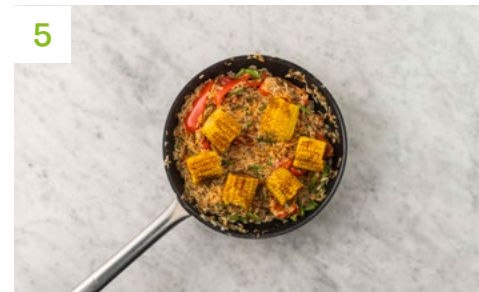
Pour le dip

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans le sens de la longueur, épépiner et hacher finement les moitiés. Dans un petit bol, mélanger le yogourt avec les piments selon les goûts. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire revenir les épis de maïs

Couper les épis de maïs transversalement en 3 morceaux. Astuce : Si vous avez trop de mal à couper les épis de maïs, vous pouvez aussi les faire frire entiers. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, y faire revenir les épis de maïs 3 à 4 min. sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirer les épis de maïs de la poêle, les frotter de tous les côtés avec 1 cs [2 cs] de beurre* et une pincée du mélange d'épices « Hello Cajun » et les mettre de côté.



Terminer le riz

Après avoir fait cuire le riz pendant 10 minutes, retirer la poêle du feu. Incorporer la sauce piquante aux poivrons au riz, poser le maïs sur le riz pour le réchauffer et laisser reposer 10 min supplémentaires à couvert.



Préparer le riz

Faire chauffer à nouveau la même poêle. Y faire revenir le mélange d'ail et d'oignon haché, les lanières de poivron, les haricots et la moitié [totalité] du concentré de tomates 1 à 2 min. Ajouter le reste du mélange d'épices « Hello Cajun » et faire revenir le tout 1 min supplémentaire. Ajouter le riz et le bouillon de légumes préparé, porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen 10 min.



Dresser

Saler* et poivrer* le jambalaya. Répartir le jambalaya dans les assiettes et garnir d'épis de maïs. Garnir à volonté avec le reste de piment (attention : piquant !) et 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 !

