

# Jambalaya! Pikante Peperoni-Reispfanne mit Maiskolben und Joghurtdip

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 745 kcal • Tag 5 kochen

28



Pikante Peperoni Sauce



Basmatireis



Knoblauchzehe



rote Spitzpeperoni



Buschbohnen



Maiskolben



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Joghurt



Tomatenmark



Zwiebel



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## 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
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
Maiskolben	1 x 400 g	2 x 400 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 6 g	1 x 4 g
Joghurt <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	424 kJ/ 101 kcal	3119 kJ/ 745 kcal
Fett	3.14 g	23.12 g
– davon ges. Fettsäuren	0.85 g	6.23 g
Kohlenhydrate	14.81 g	108.99 g
– davon Zucker	4.14 g	30.50 g
Eiweiss	2.52 g	18.54 g
Salz	0.313 g	2.304 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

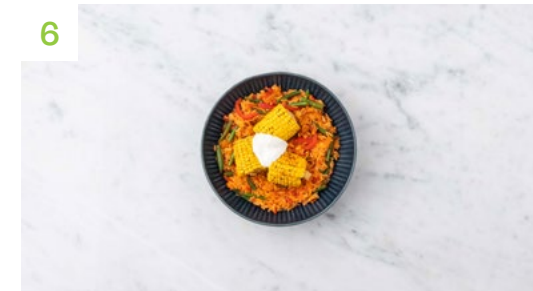
In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und verrühren.



## 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  
[www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





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

Vegetarian One pot dish Lots of vegetables 30-40 minutes • 745 kcal • Cook on day 5

28



Spicy pepper sauce



Basmati rice



Garlic clove



Red pointed pepper



French beans



Corncobs



"Hello Cajun" spice mix



Yoghurt



Tomato purée



Onion



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

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

## 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
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
Corncobs	1 x	400 g	2 x	400 g
"Hello Cajun" spice mix	1 x	6 g	1 x	6 g
Yoghurt <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	424 kJ/ 101 kcal	3119 kJ/ 745 kcal
Fat	3.14 g	23.12 g
- incl. saturated fats	0.85 g	6.23 g
Carbohydrate	14.81 g	108.99 g
- incl. sugar	4.14 g	30.50 g
Protein	2.52 g	18.54 g
Salt	0.313 g	2.304 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.

Cut off the ends of the French beans and cut them crosswise into thirds.

Halve the pepper, remove the core, then cut the pepper halves into strips 1 cm wide.

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



## 2 Fry the corncobs

Cut the corncobs crosswise into 3 pieces.

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the 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, then set to one side.



## 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 1 min. more.

Add the rice and the prepared vegetable stock, bring to the boil, then cover and simmer over 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 and let it sit with the lid on for another 10 min.



## 6 Serve

Season the jambalaya with salt\* and pepper\*, apportion onto plates and top with the corncobs.

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! Spicy peppers and rice with corncobs and yoghurt dip

Vegetarian | One pot dish | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 745 kcal • Cook on day 5

28



Spicy pepper sauce



Basmati rice



Garlic clove



Red pointed pepper



French beans



Corncobs



"Hello Cajun" spice mix



Yoghurt



Tomato purée



Onion



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

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

## 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
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
Corncobs	1 x	400 g	2 x	400 g
"Hello Cajun" spice mix	1 x	6 g	1 x	6 g
Yoghurt <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	424 kJ/ 101 kcal	3119 kJ/ 745 kcal
Fat	3.14 g	23.12 g
- incl. saturated fats	0.85 g	6.23 g
Carbohydrate	14.81 g	108.99 g
- incl. sugar	4.14 g	30.50 g
Protein	2.52 g	18.54 g
Salt	0.313 g	2.304 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.

Cut off the ends of the French beans and cut them crosswise into thirds.

Halve the pepper, remove the core, then cut the pepper halves into strips 1 cm wide.

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



## 2 Fry the corncobs

Cut the corncobs crosswise into 3 pieces.

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the 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, then set to one side.



## 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 1 min. more.

Add the rice and the prepared vegetable stock, bring to the boil, then cover and simmer over 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 and let it sit with the lid on for another 10 min.



## 6 Serve

Season the jambalaya with salt\* and pepper\*, apportion onto plates and top with the corncobs.

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!)

