



Xenia kocht

Jambalaya etwa für 4-6 Personen

Jambalaya ist ein kreolisches Reisgericht – vergleichbar mit einer Paella. Es wird verwendet, was gerade da ist. Anders als für die Paella wird jedoch ein Langkornreis (z.B. Basmati) verwendet.

Anders als viele Karibisch-kreolische Gerichte ist ein Jambalaya nur mild-scharf. An Gemüse kann rein, was gerade da ist – typisch wären Paprikas, Okras, Bohnen, Auberginen, Mais. Jambalaya wird oft mit Hühnchenfleisch gekocht. Ich füge in die vegane Version also gerne Tofu und/oder Cashews hinzu. Für den extra Eiweiss-Kick.

Der Geschmack ist mild – nicht durch zu viele Gewürze beeinflusst. Er kommt durch die sogenannte „Heilige Dreifaltigkeit“ der Cajun Küche: grüne Paprika, Staudensellerie und Zwiebeln.

Jambalaya macht nicht viel Arbeit. Man muss alles klein schneiden und braucht einen guten Topf (damit nichts anhängt) – der Rest ist eigentlich einfach bei milder Hitze köcheln lassen.

Zutaten

1 Aubergine
2-3 Paprikas
Handvoll grüne Bohnen oder Okra
1 Zucchini
Mais
1-2 milde Chilil
2-3 Zwiebeln
2 Stengel Staudensellerie
3-4 Knoblauchzehen
2 grosse Zweige Thymian
150 g Reis
300 ml heisse Gemüsebrühe
400 g Passata
Paprikapulver
Nach Geschmack Tofu oder Cashews
Salz, schwarzer Pfeffer



1. Alle Gemüse putzen und grob würfeln. Separat in kleinen Schüsseln bereitstellen.
2. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch mit einer Reibe zu einer feinen Paste reiben.
3. Chili nach Geschmack zubereiten. Also fein würfeln oder nur die ganze Chili ein paarmal einpiksen.
4. Zwiebeln, Chili und Thymian in Öl anbraten, Knoblauch zugeben
5. Alle weiteren Gemüse zugeben und kurz anbraten.
6. Reis zugeben, kurz anbraten und dann alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten Passata zugeben und dann bei geschlossenem Deckel alles köcheln lassen.
7. Optional: Tofu gut abtrocknen/auspressen. Würfeln. In etwas Sesamöl frittieren. Kurz vor dem Servieren unter das Jambalaya mischen.
8. Optional: falls du Cashews zufügen willst, diese gleich mit dem Gemüse zufügen und komplett mitkochen.
9. Nach etwa 30 Minuten testen, ob der Reis gar ist. Sonst weiter bei geschlossenem Deckel köcheln. Die Flüssigkeit sollte ganz aufgesogen sein.
10. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

