



Jambalaya mit Garnelen und Schinken

Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kochschinken	200 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Paprika, rot	1 St.
Öl	4 EL
Tomatensaft	300 ml
Gemüsebrühe	500 ml
Jasminreis	300 g
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Party Garnelen	250 g
Mango	1 St.
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. Schinken in Würfel schneiden. Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schinken mit Zwiebeln und Knoblauch ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Tomatensaft und Brühe ablöschen. Reis, Paprika und gefrorene Erbsen zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und ca. 15 Min. zugedeckt garen lassen, bis der Reis gequollen ist.
3. Inzwischen übrige Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Knoblauch, Frühlingszwiebeln mit Garnelen ca. 5–7 Min. braten.
4. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Limette halbieren und auspressen. Unter die Garnelen mischen, mit Salz und Limettensaft abschmecken, auf dem Jambalaya angerichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	617 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	11 g