

Menu

„JAMBALAYA“ KREOLISCHE REIS-SPEZIALITÄT MIT GEBRATENEN GARNELEN

FÜR 4 SEAFOOD-FREUNDE

- 300 g Reis
- 800 g Garnelen mit Schale
- 1 kleine Dose Tomaten
- 2 Stangen Bleichsellerie
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Öl
- 2 Körner Piment
- 3 Lorbeerblätter,
- 2 TL getrockneter Thymian
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz

Sellerie, Paprika, Zwiebel und Knoblauch würfeln, in einen Topf geben und mit Öl andünsten. Dabei das Gemüse keine Farbe annehmen lassen.

Die Pimentkörner in einem Mörser fein zermahlen und mit den Lorbeerblättern, den restlichen Gewürzen und dem Gemüse vermengen. Nun die Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit dem Tomatensaft aus der Dose in den Topf geben.

Anschließend das Gemüse unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten offen köcheln lassen. Jetzt den Reis und die Gemüsebrühe in den Topf dazugeben und alles ca. 20 Minuten zugedeckt weiter kochen lassen.

In der Zwischenzeit das Garnelenfleisch aus den Schalen lösen. Zu guter Letzt die Garnelen vorsichtig unter die Reismischung heben und das Jambalaya 15 Minuten lang mit geschlossenem Deckel weiterköcheln lassen.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!