

Jambalaya (Reiseintopf)

Frühling, Sommer, Herbst und Winter - dieses Rezept geht bei uns immer :) Es begleitet uns seit nunmehr 9 Jahren und war eines der ersten Gerichte, das wir am Anfang unseres veganen Lebens entdeckt haben. "Damals" haben wir es noch mit Seitan zubereitet, aber mittlerweile gibt es ja so tolle Erbsen- und Sojaproteine - somit ist der würzige Reistopf jetzt auch noch glutenfrei. Am besten ihr macht gleich eine große Portion, dann könnt ihr auch am nächsten Tag noch davon genießen - als Bonus sind die Gewürze dann noch besser eingezogen!



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten

Zutaten für 3 Portionen

- 1 gelbe Zwiebel gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Packung Erbsenprotein "Chunks-Style" nach Wahl (optional)
- 2 EL Tamari (oder Sojasauce)
- 2 Karotten fein gewürfelt
- 1 grüner Paprika fein gewürfelt
- 3 Stangen Sellerie fein gewürfelt
- 1 Cup (180 g) Basmati Reis gut gewaschen
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Thymian getrocknet
- 1 TL Majoran getrocknet
- 2 TL Gemüsebouillon Pulver
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Glas Tomatenpassata (500ml)
- 2 Cups Wasser (500ml)
- Salz, Pfeffer

Allergiehinweise oder frei von

- frei von Gluten (wenn Tamari verwendet wird)

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten bis sie glasig sind.
2. Dann kommen, wenn sie verwendet werden, die Erbsenprotein Chunks dazu. Ihr könnt natürlich auch eine andere pflanzliche Proteinquelle verwenden, wie z.B. Tofu, Seitan, Tempeh etc. Kurz mitbraten und mit 2EL Tamari ablöschen.

3. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und unter Rühren anbraten.
4. Dann kommt die Tomatenpassata und der Reis mit in den Topf. Einmal aufkochen lassen und alle Gewürze und Kräuter dazu geben.
5. Mit 500ml Wasser auffüllen und bei kleiner Hitze ca. 15-20 Minuten im halb geschlossenen Topf garen bis der Reis weich ist. Öfter umrühren, damit nichts anbrennt :-)
6. Mit Salz, Pfeffer und noch etwas Tamari abschmecken.
7. Dazu passt gut grüner Salat und/oder ein Dip aus Sojajoghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Sesamöl.

Rezeptbeschreibung

Das Rezept kommt aus der Cajun-Küche im US-Bundesstaat Louisiana. Es lässt sich durch die fast unendlichen Kombinationsmöglichkeiten von Gewürzen und Kräutern für jeden Geschmack individualisieren und ist perfekt geeignet zum Vorkochen oder für ein gemeinsames Schlemmen mit mehreren Personen.

Wir wünschen euch gutes Gelingen und lasst es euch schmecken!

Meli & Gorik