

Jambalaya

Jambalaya ist eigentlich ein Gericht aus der karibischen Küche, welches dort auch gerne Shrimps, Huhn oder ähnliches enthält. Ich habe dieses Rezept in einem meiner älteren Kochbücher gefunden, nämlich Leah Lenemans [Vegan cooking for one](#). Ich fand es gut, weil es Hülsenfrüchte, Reis und Gemüse enthält und habe erst im Nachhinein festgestellt, dass es dem traditionellen Jambalaya eigentlich nur halb ähnlich ist. Leneman ist Engländerin. 😊 Nichts, desto trotz ist es aber sehr lecker und gesund. Lenemans Buch ist nicht vollwertig, daher habe ich es noch ein bisschen abgewandelt.



Zutaten:

200 g Vollkornreis
1 grüne Paprika, klein geschnitten
2 große Tomaten, ca. 250 g, gewürfelt
30 g Walnüsse, gehackt
1 EL Tomatenmark
1 Dose Kidneybohnen, ca. 220 g Aptropfgewicht
50 ml Wasser
½ TL Salz sowie Pfeffer nach Geschmack

1. Den Reis in 500 ml Wasser aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet/aufgesogen ist.
2. Unterdessen die gesamten restlichen Zutaten in eine beschichtete Pfanne geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
3. Dann den fertig gekochten Reis zugebe, umrühren und servieren.

Für 2 Portionen