

# Jambalaya Reisgericht mit Poulet

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 30 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.60

Nährwert pro Rezept

495 Kcal, 15 g Fett, 7 g KH

---

## Zutaten

70 g Langkornreis

140 dl Wasser

1 g Tonamat (RL Gewürz)

1

kurz aufkochen

18 Min. zugedeckt bei 180° im

Ofen ziehen lassen

mit dem Gemüse und Poulet mischen

1 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

15 g Zwiebeln, grob würfeln

15 g Stangensellerie, grob würfeln

10 g Lauch, grob würfeln

20 g Karotten, grob würfeln

15 g Wirsing, grob würfeln

20 g Tomaten, grob würfeln

15 g Cajun (RL Gewürz)

2

zusammen auf- und weichkochen

100 g Geflügelbrust, würfeln

2 - 5 g Maizena

3

zugeben, und 10 Minuten ziehen lassen