

Rezepte aus dem "Luna-Projekt"

© 2019 Stephanie Richel – alle Rechte vorbehalten.



Inhaltsverzeichnis

Anmerkungen zu den Jambalaya-Rezepten	2
Michaels Jambalaya mit Hähnchenbrustfilet + Garnelen	3
Vegetarisches-Veganes Jambalaya-Rezept Nr. 1	4
Vegetarisches-Veganes Jambalaya-Rezept Nr. 2	5
Jambalaya mit Chorizo, Hähnchen + Garnelen	6
Jambalaya Rezept Nr. 2 mit Andouille Wurst und Hühnerbrustfilet, ohne Garnelen	8
Bayou Blast kreolische Gewürzmischung	9
Michaels Lieblings-Nusskuchenrezept	10
Mikas Kardamomkuchen-Rezept	11

Anmerkungen zu den Jambalaya-Rezepten

Anmerkung Nr. 1:

Okras: Michael verwendet gerne Okras (Okraschoten) in seinem Rezept, obwohl diese häufiger in Gumbos als in Jambalayas zu finden sind. Der Gumbo ist ein – dem Jambalaya sehr ähnliches – Eintopfgericht, allerdings ist er viel flüssiger. Ein bisschen wie Suppe mit sehr viel Einlage. Das liegt daran, dass man bei Gumbo den Reis zureicht, während er im Jambalaya mitgegart wird, er dort also ein Bestandteil des Eintopfs ist.

Michael ist kein großer Wurstesser, daher verzichtet er auf Wurst s. auch Anmerkung Nr. 2. Unten habe ich sein Jambalaya-Rezept noch einmal inklusive Zubereitung mit Chorizo aufgeführt.

Außerdem ein vegetarisches/veganes Jambalaya-Rezept, sowie eine vegane Schnell-Variante und eine Jambalaya-Alternative mit der traditionellen Andouille Wurst, s. ebenfalls Anmerkung Nr. 2.

Anmerkung Nr. 2:

Im Jambalaya bzw. in der Cajun- und kreolischen Küche wird gern eine sehr würzige Wurst verwendet: die Andouille Wurst.

Ursprünglich stellte man Andouille aus Innereien her, doch inzwischen findet geräucherter und stark gewürzter Schweineschinken hierfür Verwendung.

Und eine letzte Anmerkung:

Wie alle Eintopfgerichte ist der Jambalaya sehr variationsfreudig.

Statt Okras bzw. der anderen hier verwendeten Gemüsesorten können auch Bohnen (grüne Bohnen; Kidneys etc.), Maiskörner bzw. Maiskölbchen, Erbsen, Karotten etc. verarbeitet werden.

Hähnchen, Garnelen und Wurst können durch (geräucherten) Tofu ersetzt werden.

Auch Reis lässt sich durch Quinoa ersetzen oder »strecken«.
(Bitte die Zubereitungsempfehlung auf der Packung beachten.)

Statt Orangensaft und Honig kann auch Rohrzucker verwendet werden.
Und/oder Sweet Chilisauce.

... Vorsicht mit dem Dosieren der kreolischen Würzmischung und der Chilisauce! Nachwürzen geht immer ...

Viel Spaß bei dem Ausflug in die Cajun- und Kreolische Küche!



Michaels Jambalaya mit Hähnchenbrustfilet + Garnelen

(Es ist das Rezept seiner Familie mütterlicherseits.)

Zutaten für 4-5 Portionen:

1 Gemüsezwiebel, groß
3 Knoblauchzehen
ca. 350g Okraschoten (alternativ Zucchini)
2 grüne Paprika
1 Aubergine
1 Stange Staudensellerie

4 Hähnchenbrustfilets (Bio-Qualität)

Salz + Pfeffer
4 EL Öl (zB Erdnussöl, Olivenöl oder neutrales Öl (Sonnenblumen-, Rapsöl etc.)
3 EL Tomatenmark
ca. 800 ml Hühnerbrühe
2 TL kreolische Würzmischung (*s. u. Bayou Blast)
1 Dose Tomaten, ganze Stücke

8 große Garnelen (Bio-Qualität; ohne Kopf und Schale)
2,5 Tassen Langkornreis
1 TL Chilisaucе
5 EL Orangensaft + 2 EL Honig
ggf. Salz, Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Gemüsezwiebel grob würfeln. Knoblauchzehen andrücken.
Okras, Paprika, Aubergine und Staudensellerie putzen und grob würfeln.

Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen.
Öl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchen bei starker Hitze rundum goldbraun braten, herausnehmen.

Gemüse in den Topf geben und 5 Min. braten, bis es goldbraun ist. Beginnend mit Gemüsezwiebel, dann Paprika, Stangensellerie, Okras und Aubergine.

Tomatenmark zugeben und 1 Min. unter Rühren bräunen, mit 400 ml Hühnerbrühe ablöschen.

Kreolische Würzmischung und Tomaten aus der Dose unterrühren.
Hähnchen zugeben.

Abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Restliche Brühe zugeben, umrühren, zum Kochen bringen, Garnelen und Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen.

Umrühren und abgedeckt 10 Min. weitergaren, abschalten.
Mit Orangensaft und Honig abschmecken und nochmal ein paar Minuten ziehen lassen.

Vegetarisches–Veganes Jambalaya–Rezept Nr. 1

(Michaels Jambalaya–Rezept ohne Hähnchen und Garnelen)

Zutaten für 4–5 Portionen:

1 Gemüsezwiebel, groß
3 Knoblauchzehen
ca. 350g Okraschoten (alternativ Zucchini)
2 grüne Paprika
1 Aubergine
1 Stange Staudensellerie

4 El Öl (zB Erdnussöl, Olivenöl oder neutrales Öl (Sonnenblumen-, Rapsöl etc.)
3 El Tomatenmark
ca. 800 ml Gemüsebrühe
2 TL kreolische Würzmischung (*s. u. Bayou Blast)
1 Dose Tomaten, ganze Stücke

2,5 Tassen Langkornreis
1 TL Chilisauce
5 El Orangensaft + 2 El Honig
ggf. Salz, Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Gemüsezwiebel grob würfeln. Knoblauchzehen andrücken.
Okras, Paprika, Aubergine und Staudensellerie putzen und grob würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse in den Topf geben und 5 Min. braten, bis es goldbraun ist. Beginnend mit Gemüsezwiebel, dann Paprika, Stangensellerie, Okras und Aubergine.

Tomatenmark zugeben und 1 Min. unter Rühren bräunen, mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Kreolische Würzmischung und Tomaten aus der Dose unterrühren.
Abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Restliche Brühe zugeben, umrühren, zum Kochen bringen, Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen.

Umrühren und abgedeckt 10 Min. weitergaren, abschalten.
Mit Orangensaft und Honig abschmecken und nochmal ein paar Minuten ziehen lassen.

Vegetarisches–Veganes Jambalaya–Rezept Nr. 2

(schnelle Variante)

Zutaten für 2 Personen:

gekochter Reis:

60g Reis (Langkornreis)

60g Reis, wilder

1 Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Aubergine in Scheiben geschnitten

1 Stange Staudensellerie

200g Maiskölbchen (Dose)

200g grüne Bohnen (Dose)

200g Möhren

1 kl. Dose Tomaten, stückig

4 El Tomatenmark

1 TL kreolische Gewürzmischung

1 TL Chilisauce

ggf. Salz, Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Aubergine, Zwiebel, Sellerie und Brühe in eine beschichtete Pfanne geben, andünsten, dann 5 Minuten unter Rühren kochen.

Knoblauch, Mais, Bohnen, Karotten, Tomaten und Tomatenmark sowie die Gewürze dazugeben.

Aufkochen lassen, dann bei niedriger Temperatur das Gemüse weich köcheln.

Den vorbereiteten Reis untermischen und alles weitere 5 Minuten köcheln.

Jambalaya mit Chorizo, Hähnchen + Garnelen

(Michaels Jambalaya + Chorizo)

Zutaten für 4 Portionen:

1 Gemüsezwiebel, groß
3 Knoblauchzehen
ca. 350g Okraschoten
2 grüne Paprika
1 Aubergine
1 Stange Staudensellerie

4 Hähnchenbrustfilets (Bio-Qualität)

Salz + Pfeffer
4 El Öl (zB Erdnussöl, Olivenöl oder neutrales Öl)

150g Chorizo (span. Paprikawurst) am Stück

3 El Tomatenmark
800 ml Hühnerbrühe
2 TL kreolische Würzmischung (*s. u. Bayou Blast), oder Barbecue-Gewürz
1 große Dose Tomaten, ganz

8 große Garnelen (Bio-Qualität; ohne Kopf und Schale)
1,5 – 2 Tassen Langkornreis

1 Chilisauce
5 El Orangensaft + 2 El Honig
ggf. Salz, Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Gemüsezwiebel grob würfeln. Knoblauchzehen andrücken.
Okras, Paprika, Aubergine und Staudensellerie putzen und grob würfeln.

Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen.
Öl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchen bei starker Hitze rundum goldbraun braten, herausnehmen.

Chorizo grob würfeln, in den Topf geben, 2-3 Min. braten, herausnehmen.

Gemüse in den Topf geben und 5 Min. braten, bis es goldbraun ist. Beginnend mit Gemüsezwiebel, dann Paprika, Stangensellerie, Okras und Aubergine.

Tomatenmark zugeben und 1 Min. unter Rühren bräunen, mit 400 ml Hühnerbrühe ablöschen.

Kreolische Würzmischung und Tomaten aus der Dose unterrühren.
Hähnchen und Chorizo zugeben.

Abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Restliche Brühe zugeben, umrühren, zum Kochen bringen, Garnelen und Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen.

Umrühren und abgedeckt 10 Min. weitergaren, abschalten.
Mit Orangensaft und Honig abschmecken und nochmal ein paar Minuten ziehen lassen.

Jambalaya Rezept Nr. 2 mit Andouille Wurst und Hühnerbrustfilet, ohne Garnelen

Zutaten für 2 Portionen:

2 - 3 EL Erdnussöl
Cajun Gewürz (*s. u. Bayou Blast)

200g Andouille - franz. Wurst aus Gedärmen (s.o. Anmerkung Nr. 2)
2 mittelgroße Hühnerbrustfilets (Bio-Qualität)

1 Gemüsezwiebel gewürfelt
1 Paprika grün
1 Stange Staudensellerie gewürfelt
2 Knoblauchzehen gehackt
1 kleine Dose Tomaten, ganz
1 TL Paprikaflocken
0,5 - 1 TL Schwarzer Pfeffer
0,5 - 1 TL Salz
etwas ChilisaUCE
1-2 TL Worcestershire-Sauce

1,5 (kleine) Tassen ungegarten Langkornreis
0,5 Ltr. (ggf. mehr) Hühnerbrühe

Zubereitung wie oben: Jambalaya mit Chorizo, Hähnchen (+ Garnelen)

Bayou Blast kreolische Gewürzmischung

1/2 EL Paprikapulver
2 EL Salz
2 EL Knoblauchpulver
1 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Zwiebelpulver
1 EL Cayennepfeffer
1 EL getrockneter Oregano
1 EL getrockneter Thymian

Michaels Lieblings-Nusskuchenrezept

Zutaten + Zubereitung:

4 Bio-Eier
150g heller Rohr-Zucker
1 Pck. Vanillezucker

→ schaumig rühren

150g Butter geschmolzen, leicht abgekühlt → in kleinem Strahl dazu →iterrühren.

Vanille aus der Mühle → dazugeben.

220g Weizenmehl
100g Dinkelvollkornmehl
150g gem. Haselnüsse (alternativ gem. Mandeln)
gut 2 TL Backpulver

→ mischen

→ Die Mehlmischung zusammen mit Milch (eine halbe – ganze Tasse fettarme Milch)

→ in die Eiermasse geben und nur solange rühren, bis die Masse vermengt ist.

Springkuchenform Ø 26cm
(Beschichtete Kuchenform, ggf. zusätzlich mit Backpapier auslegen (alternativ die Kuchenform mit Margarine ausfetten und Semmelbrösel darin verteilen)

Backzeit Gasherd: ca. 45 min. – vorgeheizt.
Untere Schiene (eine Schiene unter Mitte) Stufe 4.

Backzeit Elektroherd: 60 – 70 min. – vorgeheizt.
Mittlere Schiene 170 – 180 Grad.

Den abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestreuen.

Mikas Kardamomkuchen-Rezept

(traditioneller Weihnachtskuchen in Schweden)

Zutaten:

400g Mehl
3 TL Backpulver
180g Zucker
1 knapper El. Kardamom gem.
1 Prise Salz
1 Becher Sahne (200g)
ggf. etwas zusätzliche Flüssigkeit (Wasser, Milch, Sahne)

125g Butter/Margarine (geschmolzen, leicht abgekühlt)

Für den Belag:

Mandelstifte (nach Belieben Mandelblättchen)
50g Zucker
1 geh. TL Zimt

Zubereitung:

Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen.
Zucker, Kardamom und Salz drüberstreuen.
In die Mitte eine Mulde drücken → Sahne dazugeben, etwas verrühren.
Butter/Margarine hinzugeben.

Alles zu einem glatten Teig verrühren.

In die Kuchenform geben, Mandelstifte bzw. Mandelblättchen drüberstreuen, etwas andrücken.
Zucker mit Zimt mischen und ebenfalls drüberstreuen und vorsichtig andrücken.

Backform in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Springform Ø 26cm
(Beschichtete Kuchenform, ggf. zusätzlich mit Backpapier auslegen (alternativ die Kuchenform mit Margarine ausschmieren und Semmelbrösel darin verteilen.)

Backzeit: 45min
Gasherd: Stufe 4
Elektroherd: 200 Grad

Alternatives Kuchen-Topping:

Mika macht statt des traditionellen Überzugs einen Espresso-Guß auf ihren Kardamomkuchen.

Dazu Instant-Espresso mit etwas heißem, nicht mehr kochendem Wasser aufgießen, abkühlen lassen und mit Puderzucker zu einer dicken Creme verrühren. Diese auf dem noch leicht warmen Kuchen verteilen.