

## Rezept

# Kalter Jambalaya-Salat

Ein Rezept von Kalter Jambalaya-Salat, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> Zwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Butter	<b>140 g</b> Langkorn-Reis
<b>250 ml</b> Gemüsebrühe	3-4 kleine getrocknete rote Chilis
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>1 TL</b> schwarze Pfefferkörner
grobges Meersalz	<b>6</b> Artischockenherzen (in Öl eingelegt oder aus der Dose)
<b>1</b> grüne Paprikaschote	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> reife Tomaten	<b>2 EL</b> Weißweinessig
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>3 EL</b> Olivenöl extra nativ
Salz	Tabasco
Zitronenspalten zum Garnieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. goldgelb braten. Den Reis einstreuen, durchrühren und die Brühe angießen.
2. Chilis, Lorbeer, Pfeffer und etwas Meersalz im Mörser zerstampfen. Zum Reis geben. Reis zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. körnig garen. Dabei einmal umrühren, bei Bedarf Wasser nachgießen.
3. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und längs vierteln. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die hellen Teile in Scheiben, die grünen in Röllchen schneiden. Die Tomaten waschen und die Stielsätze entfernen. Tomaten fein würfeln.
4. Den Reis in eine Schale füllen und auflockern. Mit Essig, Zitronensaft und Öl beträufeln. Paprika, Frühlingszwiebeln und Tomaten vorsichtig unterheben. Mit Salz und Tabasco pikant abschmecken. Artischocken und Zitronenspalten kreisförmig auf dem Salat anrichten. Das Zwiebelgrün in die Mitte streuen.