

Rezept

Jambalaya mit Jackfruit

Ein Rezept von Jambalaya mit Jackfruit, am 15.12.2025

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Öl	1 grüne Paprika
2 Stangen Staudensellerie	1 TL Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe	150 g Langkornreis
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrockneter Thymian
150 g stückige Tomaten (aus der Dose)	200 g Jackfruit (ersatzweise (Räucher-)Tofu)
½ Bund Petersilie	½ Avocado (nach Belieben)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 540 kcal, 22 g F, 11 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin bei kleiner Hitze ca. 10 Min. anschwitzen, bis es sehr weich und goldgelb (nicht braun!) ist.
2. In der Zwischenzeit die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Sellerie putzen, waschen (dabei das Selleriegrün beiseitelegen) und nach Belieben entfädeln oder mit einem Sparschäler schälen. In Scheiben schneiden. Paprika und Sellerie zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und ca. 3 Min. mitdünsten.
3. Das Tomatenmark mit der Brühe verrühren und mit Reis, Gewürzen, stückigen Tomaten und Jackfruit zugeben. Alle Zutaten im Topf verrühren, aufkochen und bei kleinster Hitze zugedeckt 15-18 Min. köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und weich ist.
4. Inzwischen das Selleriegrün und die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Avocado (falls verwendet) schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
5. Das Jambalaya mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Sellerie-Petersilien-Mischung bestreuen und nach Belieben mit Avocadospalten servieren.