



Kochen mit «Tibits»

Reis und Gemüse auf kreolische Art

Eigentlich gehören in eine Jambalaya Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte. Das Vegi-Restaurant «Tibits» kennt natürlich eine rein vegetarische Variante.

Eine Idee aus der kreolischen Küche sei vom Londoner Küchenchef des dortigen «Tibits» weiterentwickelt worden, steht unter dem Rezept für die Gemüse-Jambalaya aus dem Kochbuch «Tibits at home» (AT Verlag). In Louisiana, wo die Jambalaya ursprünglich herkommt, würde das wohl für Kopfschütteln sorgen, denn dort kombiniert man das Gemüse in jedem Fall mit Huhn, Schinken, Fisch oder sogar Alligator-Fleisch. Dazu gehören zwingend Zwiebeln, grüne Peperoni und Sellerie. Unser Rezept der Woche lässt

sich immerhin variieren: Es eignen sich für die Vegi-Jambalaya auch andere Gemüse wie Kefen, Okras, grüne Bohnen oder Mais.

Gemüse-Jambalaya

Zutaten für 4 Personen

200 g	Langkornreis
150 g	Auberginen
150 g	Butternuss-Kürbis
150 g	rote und grüne Peperoni
150 g	Zucchini
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
8 EL	Rapsöl
1 Prise	Cayennepfeffer
2 EL	feines Meersalz
1 TL	frischer Thymian
2	Lorbeerblätter
1–2 TL	Sambal Oelek

200 g Tomaten

Zubereitung

Den Reis in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen.

Die Gemüse waschen und in 1 ½ cm grosse Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Alles zusammen in einer grossen Pfanne oder im Wok im Rapsöl 7–9 Minuten anbraten. Die Gewürze begeben, gut mischen und weiterdünsten, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Den Reis abschütten, zur heissen Gemüsemischung geben und gut vermischen.

Die Tomate waschen und in 1 ½ cm grosse Würfel schneiden. Vor dem Servieren über das Gericht streuen.



Rezept der Woche



Jambalaya mit Auberginen, Kürbis, Zucchini, Peperoni und Zwiebeln.

Foto: Sylvan Müller