

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. März 2026** ▪
Tagesmotto „Hot & Spicy“ mit Johann Lafer



Sigrid Lang

Jambalaya: Kreolische Reispfanne mit Chorizo, Hähnchen, Garnelen und Limetten-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Reispfanne:

75 g Langkornreis
 75 g durchwachsener Speck
 50 g pikante Chorizo
 1 rote Paprika
 2 Stangen Staudensellerie
 10 Cherrytomaten
 1 Bund Frühlingslauch
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 rote Chilischoten
 300 ml Geflügelfond
 1 TL Tomatenmark
 1 Spritzer scharfe Chilisauce
 2 EL weißer Essig
 4 EL Pflanzenöl
 ½ Bund Thymian
 3 Zweige Rosmarin
 1 TL edelsüßes Paprika
 1 TL brauner Zucker
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf höchster Grillstufe vorheizen.

Speck klein würfeln und die Chorizo in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika entkernen und würfeln, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Chilischote in feine Ringe und die Tomaten in Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Speck und Chorizo darin anbraten, das vorbereitete Gemüse kurz mitdünsten. Langkornreis unterrühren und mit Geflügelfond und Tomatenmark ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer, Chilisauce und einem Spritzer Essig würzen. Thymian und Rosmarin in einem Kräutersäckchen dazugeben, abdecken und die Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Vor dem Servieren das Kräutersäckchen entfernen.

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenkeulen
 2 EL Honig
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 1 TL scharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Keulen entbeinen. Neutrales Pflanzenöl mit Paprikapulver vermengen und die Hähnchenkeulen mit Paprikaöl marinieren, auf die Jambalaya geben, mitgaren. Vorm Servieren das Hähnchen mit Paprikaöl und Honig bepinseln und unter dem Grill auf höchster Stufe rösten.

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Garnelen
 100 ml Krustentierfond
 1,5 TL Chilisauce
 Wermut, zum Ablöschen
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen mit etwas Olivenöl und Chilisauce marinieren und kurz in einer heißen Pfanne anbraten. Mit Krustentierfond und einem Schuss Wermut ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen.

Für den Limetten-Joghurt:

200 g Joghurt, 3,8% Fett
½ Limette, Saft & Abrieb
2 EL Kokosflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige Rosmarin

Jambalaya auf tiefen Tellern anrichten und bei Bedarf noch etwas Brühe hinzufügen, sodass sie schön saftig bleibt. Darauf das zerkleinerte gegrillte Hähnchen und die Garnelen platzieren und alles mit frischem Rosmarin garnieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam (Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnelen (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)