



Jambalaya-Bowl mit Cajun-Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	566 kcal	Fett:	20,9 g
Eiweiß:	46,9 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,7 g
Kohlenhydrate:	45 g	ungesättigte Fettsäuren:	18,2 g

Zubereitungszeit:

2 Stunden 40 Minuten

Zubereitung: 1. Die Cajun-Gewürzmischung sollte einige Tage vorher vorbereitet werden. Dafür alle Gewürze miteinander vermischen und, wenn möglich, mithilfe eines Mörsers mahlen. Die Mischung trocken und lichtgeschützt lagern.

2. Für die Bowl die Hähnchenbrustfilets in mundgroße Stücke schneiden, in einen wiederverschließbaren Beutel geben und mit zwei Teelöffeln der Cajun-Gewürzmischung und 3 EL Olivenöl vermengen. Für mindestens zwei Stunden marinieren lassen – noch besser über Nacht, da sich dann das komplette Gewürzaroma ausbreitet.

3. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse in einer kleinen Schüssel mit 2 TL der Cajun-Gewürzmischung gründlich vermischen. Die Nudeln in kochendem Wasser kochen. Danach abgießen und in einer größeren Schüssel zur Seite stellen.

4. Währenddessen die Hähnchenstücke durchbraten und zu den Nudeln in die Schüssel geben. Die Zucchini für fünf Minuten in einer Pfanne anbraten und mit einer Prise Salz abschmecken und zu den Nudeln geben.

5. Anschließend die Garnelen mit $\frac{1}{2}$ EL Öl und den Cajun-Walnüssen (einige zum Garnieren zur Seite stellen) anbraten und zu den Nudeln hinzufügen.

6. Die Nudelbowl nach Geschmack mit 1 EL Öl und Gewürzen abschmecken, mit Cajun-Walnüssen garnieren und in Schüsseln servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 240 g Nudeln
- 8 Garnelen (etwa 400 g)
- 1 Zucchini, klein
- 3 EL Olivenöl
- 80 g Cajun-Walnüsse
- 2 TL Cajun-Gewürzmischung

Für die Cajun-Gewürzmischung:

- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Thymian
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Oregano
- $\frac{1}{2}$ EL Schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ EL Weißer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ EL Cayennepfeffer, gemahlen

Für die Garnitur:

- Cajun-Walnüsse