

Poulet Jambalaya

Zutaten

- 2 EL Rapsöl
- 750 g geschnetzeltes Pouletfleisch
- Salz & schwarzer Pfeffer
- 1 gelbe Zwiebel gehackt
- 1 grüne Paprika gehackt
- 2 Stangen Sellerie gehackt
- 1 Zehe Knoblauch gehackt
- 1 EL Cajun-Gewürz
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 2 Tassen Sorghumhirsekörner gekocht
- 3 Tassen Bouillon - Brühe
- 450 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 1 EL frische Petersilie gehackt



Zubereiten

1. In grosser Pfanne Öl erhitzen
2. Hühnerfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, Bratzeit: je 7 Min. pro Seite
3. Fleisch herausnehmen und auf einen Teller legen
4. Öl erhitzen und Zwiebeln, Paprika und Sellerie andämpfen, 5 Min. köcheln lassen, Knoblauch, Cajun-Gewürz, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zugeben und mischen
5. Sorghumhirse, Hühnerfleisch, Petersilie und Tomaten zugeben und mit Bouillon ablöschen
6. Kochzeit: 30 Min.