Jamaika Kürbis-Reis

Lust auf ein Rezept mit karibischem Ursprung? Der Jamaika Kürbis-Reis ist ganz leicht in der Zubereitung und schmeckt einfach köstlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 55 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

300 g	Reis
220 g	Kabeljaue
220 g	Kürbisfleisch
4 EL	Pflanzenöl
1 Stk.	Zwiebel
850 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Zweige	Thymian
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Chilischote

Zubereitung

1. Für Jamaika Kürbis-Reis den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili waschen, entkernen und sehr klein schneiden.

2. Kürbis mit Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Hälfte des Öls dazugeben und weitere 10 Minuten garen lassen, bis das Kürbisfleisch weich ist.

3. Den Kürbis abgießen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und zu dem Kürbis geben. Reis, Zwiebel, Chili und Frühlingszwiebeln

ebenfalls dazugeben und gut verrühren.

4. Alles zugedeckt ca. 35 Minuten kochen, dabei hin und wieder umrühren. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau darin rundherum braun anbraten.

5. Vom Herd nehmen und den Fisch in mundgerechte Stücke zerteilen. Vorsichtig unter die Reis-Mischung heben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und sofort servieren.

Tipp

Traditionell wird Jamaika Kürbis-Reis mit in Salz eingelegtem Fisch zubereitet.