

Gemüsepaella

Paella de verduras



Zutaten für vier Personen:

250 g Reis
0,6-1 L leichte Gemüsebrühe
2 Döschen Safran
1/2 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
4-6 EL Olivenöl
1 Zucchini
1 Aubergine (optional)
4 kleinere Tomaten
1 kleine Fenchelknolle
2 Karotten
je 1 gelbe und rote Paprika
1 Broccoli oder 1/2 Blumenkohl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
1 Zitrone
Pistazien (optional)

1. Den Reis in 500 ml leichter Gemüsebrühe mit dem Safran zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, je nach Reissorte. Den Reis auf der noch warmen Herdplatte etwa 10 Minuten nachquellen lassen.
2. Zwiebel und fein gehackten Knoblauch in 3 EL Olivenöl in einer sehr großen Edelstahlpfanne andünsten.
3. Anderes Gemüse putzen und in kleine Stückchen schneiden: Zucchini schräg in Scheiben, Aubergine in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in etwa 1 cm grosse Stücke schnei-

den. Broccoli bzw. Blumenkohl 3-4 Minuten blanchieren. Die Karotten schälen und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwei der Tomaten achteln.
4. Alles Gemüse, außer den Tomaten, kräftig anbraten, dabei häufig rühren.
5. Gemüse herausnehmen und warm stellen.
6. Reis einstreuen und ein wenig braten. Gemüse wieder zugeben, mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
7. Tomatenachtel zugeben und das Ganze im Ofen

bei 180° weitere 10 Minuten überbacken. Darauf achten, dass genügend Gemüsebrühe in der Pfanne ist.

8. Die Paella mit Tomatenscheiben, den Zitronenscheiben und Pistazien garnieren und heiß in der Pfanne servieren.

Hinweise:

Bei der Verwendung von Paella-Reis den Reis zuerst nach Packungsangabe zubereiten. Paella-Reis ist professioneller, aber länger in der Zubereitung.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 50 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Reisgerichte, Gemüse, vegetarisch, spanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 07.01.2024