

Gemüsepaella II

Paella de verduras



Zutaten für 2-3 Personen:

125 g Paella-Reis
600 ml Gemüsebrühe
1 Döschen Safranpulver
1/2 Zwiebel
1/2 gelbe Paprika
1/2 rote Paprika
1/2 Broccoli
1 mittlere Karotte
1 kleiner Zucchini
6 Champignons
6 Kirschtomaten
1-2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Broccoli waschen und in Röschen teilen. Karotte schälen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und in ca. 5-8 mm dicke Scheiben schneiden. Pilze putzen. Paprika putzen und in gefällige Abschnitte teilen.

2. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Zuerst die Karotte und die Broccoli-Röschen zugeben, nach 5 Minuten dann die Zucchini-Abschnitte und die Pilze. Insgesamt 10-12 Minuten köcheln. Gemüse herausnehmen und warm stellen. Safran in der Brühe auflösen.

3. In einer größeren beschichteten Pfanne Schalottenwürfel und Paprikaabschnitte anschwitzen.

4. Reis zugeben und ebenfalls anbraten. Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und mit offenem Deckel bei mittlerer Hitze den Reis die Brühe aufnehmen lassen. Immer wieder heiße Brühe nachgießen, jeweils wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, bis der Reis gar ist, das dauert ca. 20 Minuten. Immer wieder rühren. Wenn die Brühe nicht reicht, heißes Wasser zugeben.

5. Restliches Gemüse und die Kirschtomaten zugeben.

Hinweise:

Die benötigte Flüssigkeitsmenge der Gemüsebrühe hängt von der Reissorte, der Dauer und der Temperatur ab, kann also nur ein Anhaltswert sein.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 50 min, Hauptspeisen, Reisgerichte, vegetarisch, spanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023