



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## VEGETARISCHE PAELLA



### HAUPTZUTAT

Reis

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

### PORTIONEN

4-6

### ÜBERBLICK

Paella ist ein spanisches Reisgericht, das ursprünglich aus Valencia stammt. Es gibt sie in unzähligen Varianten, da jede Region Spaniens und jede Familie andere Vorlieben und Traditionen bei der Paellazubereitung hat. Aufgrund seiner großen Bekanntheit hat sich Paella zu Spaniens Nationalgericht entwickelt, obwohl die Spanier selbst dieses Gericht häufig der Region Valencia zuschreiben. Hier haben wir eine köstliche vegetarische Paella kreiert, die so wie sie ist gegessen, oder als Basis für eine Meeresfrüchte-Paella oder eine Paella mit Fleisch verwendet werden kann.

### ZUTATEN

- 1 EL geräuchertes Öl
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- 1 kleine grüne Paprika, in Würfel geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, in Würfel geschnitten
- 1 TL getrocknete gemahlene Chili
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL getrocknete gemischte Kräuter
- 1 EL sonnengetrocknete Tomaten, im Mixer zerkleinert
- 300 g Paella Reis
- 1l heiße Gemüsebrühe
- Eine Prise Safran
- 1 x 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 140 g TK-Erbesen
- 100 g TK grüne Bohnen
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Zum Servieren:

- Kleiner Bund Petersilie, grob gehackt
- Zitronenspalten

### ZUBEREITUNG

- 1) Zunächst das Öl in eine Paellapfanne geben und auf mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen. Zwiebeln darin für ca. 5 Minuten weich braten. Dann den Knoblauch hinzufügen und für eine weitere Minute mitbraten.
- 2) Nun die gewürfelte Paprika und dann die Chillies, Paprikapulver und die getrockneten Kräuter darüberstreuen. Die Gewürze nun für 1-2 Minuten unter ständigem Rühren rösten.
- 3) Das Püree aus getrockneten Tomaten und den Paella-Reis unterrühren, so dass der Reis gut mit der Gewürzmischung bedeckt ist.
- 4) Mit 800 ml der Gemüsebrühe aufgießen und mit Safran und ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Nun die gehackten Tomaten dazugeben und alles gut verrühren. Für ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

- 5) Nach 10 Minuten die übrigen 200 ml Brühe unterrühren. Nach 15 Minuten die gefrorenen Erbsen und grünen Bohnen zur beinah-fertig gekochten Paella geben.
- 6) Sobald die Erbsen und Bohnen aufgetaut sind und der Reis weich ist, aber noch ein wenig Biss hat, kann die Paella vom Herd genommen werden.
- 7) Bei Bedarf nachwürzen, mit ein wenig gehackter Petersilie garnieren und zusammen mit den Zitronenspalten servieren.

*Anmerkungen des Kochs:*

- Wer Paella mit Meeresfrüchten lieber mag, gibt einfach 10 Minuten vor Ende der Kochzeit gemischte Meeresfrüchte hinzu und lässt diese mit der Paella fertigkochen. Wer lieber Fleisch mag, der kann im zweiten Schritt der Zubereitung z.B. Chorizo oder Hühnchenfleisch in der Pfanne mit anbraten und dann erst die Gewürze und den Reis dazugeben.

Copyright Bild/Rezept © 2021 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)