

7. Platz

Florian Utsch aus Mainz

Sommergemüse-Paella

mediterran

Für 4 Portionen

200 g Buschbohnen ♦ Salz ♦ 150 g rote Zwiebeln ♦ 1 rote Chilischote ♦ 300 g Zucchini ♦ 250 g Auberginen ♦ je 250 g rote und gelbe Paprika ♦ 3 Knoblauchzehen ♦ 1 Glas Artischockenherzen à 120 g Abtropfgewicht ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 250 g par-boiled Reis ♦ 750 ml Gemüsebrühe ♦ 0,1 g Safranfäden ♦ 100 g TK-Erbesen ♦ 2-3 EL Zitronensaft ♦ 1 TL Paprikapulver edelsüß ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Bio-Zitrone ♦

Außerdem: sehr große Pfanne oder Wok

1. Bohnen waschen, putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser 10 Minuten blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen und klein würfeln. Chilischote waschen, putzen, längs halbieren und ebenfalls klein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und Hälften in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Auberginen waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und Hälften in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Artischockenherzen abtropfen lassen und achteln.

2. Olivenöl in sehr großer Pfanne oder Wok erhitzen und Zwiebeln, Chili, Zucchini, Auberginen und Paprika 5 Minuten darin anbraten. Knoblauch und Reis zufügen und mit



Foto: Lena Merz und Anna Plumbaum



Gemüsebrühe ablöschen. Safranfäden zugeben und alles unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen, bis Reis gar ist und Flüssigkeit aufgesogen hat. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Bohnen, Erbsen und Artischocken zufügen.

3. Paella mit Zitronensaft verfeinern, Paprikapulver unterrühren und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paella in Teller portionieren und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: ca. 447 kcal, 1870 kJ, 12 g EW, 67 g KH, 14 g F, 6 BE; vegan; laktosefrei; glutenfrei

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

