Paella mit buntem Gemüse

Ausländische Küche » Spanische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 8 Schalotte(n)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 2 Zucchini
» 500g Brokkoli
» Salz
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 100g Zuckerschoten
» 1 Dose Mais
» 1 Bd. Petersilie
» 2EL Olivenöl
» 2EL Butter/Margarine
» Pfeffer
» 1TL Paprika-Pulver (scharf)
» 1 Prise Kreuzkümmel
» 125ml Instant-Gemüse-Brühe
» 200g Reis

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Schalotten, Knoblauch abziehen und halbieren bzw. würfeln. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 1min blanchieren.

2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Streifen teilen. Zuckerschoten abbrausen, putzen. Mais abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Das Öl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Vorbereitetes Gemüse dazugeben und unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen. Die Brühe angießen und das Gemüse ca. 10min bei mittlerer Hitze garen.

4. Den gekochten Reis unterheben, kurz erhitzen und abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte: 300kcal/E12g/F12g/KH35g pro Person

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke