

Bunte Gemüse-Paella

Ausländische Küche » Spanische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 rote Paprika
- » 150g Champignons
- » 200g Lauchzwiebel(n)
- » 3 EL Olivenöl
- » 150g Bohnen (grün)
- » 150g Erbsen
- » 250g Reis
- » 1/4 TL Kreuzkümmel
- » 1/4 TL Curry
- » 600ml Instant-Gemüse-Brühe
- » Salz & Pfeffer
- » Oregano

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Champignons putzen, evtl. waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch, vorbereitetes Gemüse, tiefgefrorene Bohnen und Erbsen zufügen, unter Wenden andünsten. Reis zufügen, mit Kreuzkümmel und Curry bestäuben. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12min ausquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten. Mit Oregano garniert servieren.

Nährwerte: 370kcal/E10g/F8g/KH64g pro Portion

angelegt am: 07.04.2005

Rezept-Nr: 1794

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