



Spanische Gemüsepaella

<https://wohlfuehlen-leicht-gemacht.de/spanische-gemuesepaella/>

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNG: CA. 55 MIN

Zutaten

40 g Mandeln

3 Knoblauchzehen

1 Bund glatte Petersilie

1 Bio-Zitrone

5 EL Bratöl

Salz, schwarzer Pfeffer

1 große Zwiebeln

60 g schwarze Kalamata-Oliven (oder mehr)

200 g grüne Bohnen frisch oder aus der Dose

200 g Brokkoli

200 g rote Paprika

200 g Zucchini

800 ml Gemüsebrühe

2 TL Paprikapulver edelsüß

300 g Paella- oder Risottoreis

50 g Lauchzwiebeln





Spanische Gemüsepaella

<https://wohlfuehlen-leicht-gemacht.de/spanische-gemuesepaella/>

Zubereitung

1. Mandeln grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben und halbieren. Von 1 Zitronenhälfte den Saft auspressen, die andere längs in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden.
4. 1 EL Öl in großer Pfanne erhitzen und 1/3 des Knoblauchs sowie die Mandeln darin unter Rühren ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern und Schalenabrieb und Petersilie unterrühren.
5. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
6. Entweder frische Bohnen waschen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Oder Dosenbohnen abgießen.
7. Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden und waschen. Dicken Stil schälen und in Würfel schneiden.
8. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
9. Zucchini waschen, putzen und quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
10. Brühe in kleinem Topf zum Kochen bringen.
11. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Zucchinis Scheiben darin von beiden Seiten anbraten bis sie hellbraun sind. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
12. Restliche 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und restliche 2/3 des Knoblauchs darin kurz anschwitzen. Bohnen, Paprika, Brokkoli und Reis zugeben und 1 Minute mitbraten. 600 ml Brühe angießen und in geschlossener Pfanne 10 min bei niedriger Hitze garen. Umrühren, restliche 200 ml Brühe zugießen und unter Rühren in offener Pfanne weitere 10 min bei mittlerer Hitze garen.
13. Die Hälfte der Oliven grob hacken.
14. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit Oliven unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
15. Paella mit Zucchinis Scheiben und den restlichen Oliven belegen, vom Herd nehmen und in geschlossener Pfanne 5 min ziehen lassen.
16. Mit Mandeln bestreut und mit Zitronenspalten garniert servieren.

Guten Appetit!