

Gemüse-Paella

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

3-4 rote Spitzpaprika, 3 bunte Paprika, ca. 500 g Austernpilze, 250 g Cocktailtomaten, 150 g gr. Bohnen, ca. 200-300 g Erbsen (fr. od. TK), 1/2 Zitrone (Saft), 2-3 Zwiebeln, 1 gr. Becher Reis, 1 TL Curry, 1 TL Salz, 1,5 EL Instant Gemüsebrühe, Öl z. Braten, 3 TL Schwarzkümmel, 5 Knoblauchzehen (Scheib.), gleiche Menge Ingwer (geraspelt), ca. 100 g Sellerie (kleingeschn.), 2 Zweige Rosmarin, ca. 0,4 g Safran.

Zubereitung:

geschnitt. Paprika, Zwiebeln, Austernpilze jew. getrennt anrösten, 800 ml Gemüsebrühe herstellen (warm! Safran unterrühren!), Zitronensaft dazu; eine Schicht Reis in geölte Pfanne geben & schichtweise d. Hälfte der Zutaten (Tomat. halbiert), Gewürze & Brühe drüber; dann erneut schichten: restl. Reis, Gemüse, Gewürze & Gemüsebrühe drübergießen; Deckel drauf & insges. ca. 30 min. köcheln, nach 15 min. Deckel runter ('abdampfen' lassen); wenn die Paella oben trocken aussieht, reingucken, dass sie innen "schlotzig" ist; also so lange kochen, bis sie fast vertrocknet ;-).

Ganz wichtig: schichtweise vorgehen & nicht umrühren!

Variationen:

Falls gewünscht: frischen Salat dazu erstellen;

evtl.: braune Champignons (anstelle d. Austernpilze), evtl. 100 g halb. schwarze Oliven;

evtl.: 1 rote Peperoni, 2-3 Frühlingszwiebeln (jew. kleingeschn.); 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel ('Cumin') statt Schwarzkümmel.

Bemerkungen:

Uli: BGL 2014

Sehr lecker - auch ohne 'Fleisch-Ersatz'!

Safran ist teuer, aber hier sehr wichtig!

Links:

<http://pg.chrshilton.de/meine-rezepte/vegane-rezepte/>

www.youtube.com/user/chrshiltonDE/videos

Bilder:

