

Gemüse-Paella mit Artischocken



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Paella

- 1 Romanesco
- 2 mittlere Zucchini
- 2 rote Paprika
- 1 mittlere Aubergine
- 200 g Kirschtomaten
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 Gläser Artischocken in Öl
- 5 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 0,4 g Safran
- 350 g Paella-Reis
- 250 ml Weißwein
- 350 g Erbsen

Außerdem

- 2 Zitronen
- 1 Bund glatte Petersilie

Nährwerte

Pro 100 Gramm

90 kcal
2 g Eiweiß
4 g Fett
12 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

Zubereitung

1. Das Gemüse putzen. Den Romanesco in kleine Röschen teilen. Zucchini, Paprika und Aubergine würfeln. Kirschtomaten vierteln oder halbieren. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Artischocken abseihen und halbieren. Die Gemüsebrühe mit dem Safran erwärmen und warmhalten.
2. Die Artischocken in eine Pfanne geben und anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. 3 EL Olivenöl in die Pfanne geben und Zucchini, Paprika sowie Auberginen darin anbraten. Mit Salz würzen, herausnehmen und beiseitestellen.
4. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Das Gemüse sowie die Gemüsebrühe dazugeben und alles miteinander vermengen. Noch einmal aufkochen lassen und Reis abgedeckt nach Packungsanleitung (ca. 30 Minuten) weich kochen lassen, dabei regelmäßig umrühren.
5. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen und Kirschtomaten unterheben. Artischocken darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Vor dem Servieren Petersilie grob hacken, Zitronen in Spalten schneiden und auf der Paella verteilen.



REISER RÄT

Anstelle der Artischocken können Sie die Paella auch mit gebackener Aubergine servieren. Dafür die Aubergine längs sechsteln und das „Kerngehäuse“ entfernen. Mit Olivenöl benetzen, salzen und mit Rosmarin sowie Thymian belegen. Im heißen Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

