



BUNTE GEMÜSEPAELLA

Zutaten: 4 Portionen

5 EL (5´) Olivenöl, 1 Stk. kleine Zwiebel, ½ Stk. gelber, ½ Stk. roter Paprika, 4 Stk. Knoblauchzehen, 3 Lorbeerblätter, Paprika-Pulver, 1 TL Kurkuma, Cayennepfeffer, 25´Paella-Reis, 750 ml Gemüsfond, 30´dicke Bohnen oder Fisolen, ½ B. Kirschtomaten, Petersilie, 1 Stk. Zitrone.

ZUBEREITUNG

- Zwiebel fein schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken, Zwiebel in Öl anbraten, Paprikastreifen zugeben und garen, bis er goldbraun ist, Knoblauch zugeben, würzen, Reis hinzufügen, 2 Minuteniterrühren, Fond und Salz zugeben
- Auf niedriger Temperatur garen für ca. 20 min. (bis der Reis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat, nicht zudecken und nicht umrühren!)
- Dicke Bohnen oder Fisolen in reichlich Salzwasser kernig kochen, abgießen und abkühlen lassen
- Helle Häute entfernen (bei Bohnen)
- Tomaten vierteln und mit den Bohnen auf dem Reis verteilen, durchziehen lassen
- Mit Petersilie bestreuen, mit Zitronenspalten anrichten.

