

Rezept

Blitzschnelle Paella

Ein Rezept von Blitzschnelle Paella, am 02.11.2024

Zutaten

250 g TK-Meeresfrüchte	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 gelbe Paprikaschote
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 - 2 TL edelsüßes Paprikapulver
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	250 g vorgegartener Naturreis für die Pfanne oder Mikrowelle (aus dem Supermarkt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 17 g F, 24 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Meeresfrüchte auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und ca. 2 cm groß würfeln.
2. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Meeresfrüchte darin 2 - 3 Min. anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Paprikawürfel in die Pfanne geben und ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomaten dazugeben und aufkochen, alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Reis nach Packungsangabe in der Pfanne oder Mikrowelle erhitzen. Mit den Meeresfrüchten unter die Sauce heben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit dem restlichen Öl beträufeln.