

Rezept

Gemüse-Paella

Ein Rezept von Gemüse-Paella, am 30.06.2026

Zutaten

5 getrocknete Tomaten in Öl	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Fenchelknolle
1 kleine gelbe Paprikaschote	1 kleine rote Paprikaschote
200 g Paellareis oder Risottoreis	1 TL Safranfäden
1 TL Kurkumapulver	½ TL edelsüßes Paprikapulver
800 ml Gemüsebrühe (Instant)	Salz
Pfeffer	250 g Cocktailtomaten
50 g schwarze Oliven	2 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. 2 EL Tomatenöl beiseitestellen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Das Tomatenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gemüse zugeben und unter Wenden 5 Min. anbraten.

3. Den Reis untermischen und kurz mitbraten. Gewürze und getrocknete Tomaten untermischen. Brühe angießen, aufkochen und kurz kochen lassen. Dann offen bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren, die Oliven abtropfen lassen und beides auf dem Reis verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Paella auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 10 Min. ruhen lassen. Mit Petersilie bestreuen.