

Rezept

## Gemüse-Paella mit Makrele

Ein Rezept von Gemüse-Paella mit Makrele, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>150 g</b> Langkornreis	Salz
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>300 g</b> gemischtes TK-Gemüse
<b>1 Döschen</b> gemahlener Safran (0,1 g)	<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>1 TL</b> getrockneter Thymian	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1 Dose</b> Makrelenfilets im eigenen Saft (85 g Abtropfgewicht)	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

### Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser knapp gar kochen.

---

2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. In einer tiefen Pfanne im heißen Öl leicht anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Gemüse, Safran, Paprikapulver, Thymian und die Brühe einrühren, ca. 5 Min. leicht köcheln.

---

3. Den Reis abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Die Makrelenfilets abtropfen lassen, zerkleinern und dazugeben, alles noch 1-2 Min. garen.