

Rezept

Gemüse-Paella mit Makrele

Ein Rezept von Gemüse-Paella mit Makrele, am 26.04.2024

Zutaten

150 g Langkornreis	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	300 g gemischtes TK-Gemüse
1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL getrockneter Thymian	200 ml Gemüsebrühe
1 Dose 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.