

Rezept

Gemüsepaella mit gelben Linsen

Ein Rezept von Gemüsepaella mit gelben Linsen, am 07.08.2024

Zutaten

300 g frische Erbsenschoten (ergibt 100 g gepalzte Erbsen)	100 g feine grüne Bohnen (Prinzess- oder Keniabohnen)
Salz	1 rote Paprikaschote
1 mittelgroße weiße Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	150 g gelbe Linsen
300 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe	Pfeffer
Spalten von 1 unbehandelten Zitrone und 1 grünen Paprikaschote zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 451 kcal

Zubereitung

1. Erbsen aus den Schoten palen. Die Bohnen putzen. Reichlich Salzwasser aufkochen und darin zuerst die Bohnen 5 Min. blanchieren. Dann die Erbsen dazugeben und alles 3 Min. kochen lassen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken, damit es seine knackig-grüne Farbe behält, gut abtropfen lassen.
2. Die rote Paprikaschote waschen, putzen und in Rauten schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb anbraten. Linsen und Brühe dazugeben und alles 5 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen.
3. Bohnen, Erbsen und Paprikarauten unterrühren, alles 5 Min. köcheln lassen. Nicht mehr umrühren und das Gericht bei kleiner Hitze ausdampfen lassen, bis alle Flüssigkeit von den Linsen aufgesogen ist.
4. Die Paella salzen und pfeffern, sofort in der Pfanne servieren. Zitronen- und Paprikaspalten dazureichen.