

## Rezept

# Paella-Risotto

Ein Rezept von Paella-Risotto, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>3</b>	rote Paprikaschoten	<b>2</b>	Möhren
<b>2</b>	rote Zwiebeln	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	kleine frische rote Chilischote	<b>250 g</b>	Seitan
<b>4 EL</b>	Olivenöl	<b>200 g</b>	Risottoreis
<b>1 Msp.</b>	gemahlener Safran	<b>800 ml</b>	Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)
	Salz		Pfeffer
<b>2</b>	Frühlingszwiebeln	<b>80 g</b>	grüne Oliven (ohne Stein)
<b>1</b>	Zitrone		Bräter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Würfel, den Knoblauch in Scheibchen schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Den Seitan in Würfel schneiden.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Im Bräter das Olivenöl erhitzen und Paprika, Möhren, Zwiebeln und Seitan darin ca. 5 Min. anbraten. Knoblauch, Chili, Reis und Safran dazugeben und unterrühren. Die Brühe dazugießen, dann aufkochen, salzen und pfeffern. Das Ganze offen im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden.
4. Nach der Backzeit das Paella-Risotto aus dem Backofen nehmen, die Frühlingszwiebelringe und die Oliven darunterheben und alles zugedeckt 2 Min. ziehen lassen. Die Zitrone vierteln und zum Paella-Risotto reichen. Jeder säuert seine Portion bei Tisch nach Geschmack mit Zitronensaft.