

Rezept

Schnelle Gemüsepaella

Ein Rezept von Schnelle Gemüsepaella, am 29.06.2026

Zutaten

80 g TK-Erbsen	½ Dose gemahlener Safran (0,05 g)
40 g gehäutete Mandeln	2 Knoblauchzehen
150 g Kirschtomaten (rote und gelbe)	1 rote Spitzpaprika (ca. 150 g)
3 EL Olivenöl	½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
1 Pck. Express-Langkornreis (250 g)	40 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata; entsteint)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 825 kcal, 36 g F, 19 g EW, 107 g KH

Zubereitung

1. TK-Erbsen auf einem Teller ausbreiten und etwas antauen lassen. Safran in 2 EL heißem Wasser einweichen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften klein würfeln.
2. Öl in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen und Paprika ca. 3 Min. darin andünsten. Erbsen und Knoblauch dazugeben, 2-3 Min. weiterdünsten. 5-6 EL Wasser, Tomaten, Safranwasser und Paprikapulver hinzufügen. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Reis im Beutel etwas durchkneten, um ihn zu lockern. Reis und Oliven in den Topf geben, unterrühren und zugedeckt 3-4 Min. erhitzen. Paella gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandeln bestreuen. Dazu passen noch Bio-Zitronenspalten.