

Rezept

Vegetarische Gemüse-Paella

Ein Rezept von Vegetarische Gemüse-Paella, am 09.06.2026

Zutaten

250 g grüne Bohnen	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Zucchini	1 kleinere Aubergine
2 Zuckermaiskolben	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 l Gemüsebrühe
8 EL Olivenöl	400 g Tomaten
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
400 g Rundkornreis (italienischer Risotto- oder spanischer Paella-Reis aus dem Spezialitätenladen)	1 TL edelsüßes Paprikapulver
	1/2 TL gemahlener Koriander
	Salz
1/2 Bund Petersilie	4 eingelegte rote oder grüne Peperoni (scharf oder mittelpikant)
1 Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 mit ganz viel Hunger oder für 6 Normalos: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Von den Bohnen beide Enden abschneiden, große Bohnen quer halbieren. Die Paprikaschoten vierteln und in dickere Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine würfeln. Zuckermaiskolben eventuell schälen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin in etwa 8 Minuten bissfest garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in einem Sieb kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zuckermais 5 Minuten in der Brühe kochen, ebenfalls herausheben und abrausen. (Falls der Mais geschält und in Folie eingeschweißt war, ist er bereits vorgekocht und muss nur 1-2 Minuten garen.)
3. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen, Zucchini und Aubergine darin gut anbraten, wieder herausnehmen. Paprika kurz braten, dann Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren ein paar Minuten anbraten.
4. Tomaten waschen oder kurz in kochendes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Kichererbsen in ein Sieb schütten und gründlich kalt abrausen, abtropfen lassen. Den Safran zwischen den Fingern zerreiben und in der heißen Gemüsebrühe auflösen.

5. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Reis mit der Brühe mischen, mit Paprikapulver, Koriander und Salz würzen und etwa 1 Minute kochen lassen. Dann in eine Bratereinne oder in den Wok füllen, alle Gemüse und Kichererbsen unterrühren. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie und Peperoni auf dem Reis verteilen und alles mit dem übrigen Öl beträufeln.
-
6. Paella in den Ofen (Umluft 160 Grad) auf die untere Schiene schieben und mit Alufolie abdecken. Etwa 20 Minuten backen, dann die Folie abheben und den Reis noch einmal 10 Minuten backen, bis er bissfest und die Oberfläche leicht gebräunt ist. Zitrone heiß waschen, in Schnitze schneiden und zur Paella servieren.