

Rezept

## Vegetarischer Gemüsereis

Ein Rezept von Vegetarischer Gemüsereis, am 09.06.2026

### Zutaten

- |       |                        |       |  |
|-------|------------------------|-------|--|
| 1     | kleiner Blumenkohl     | 3     | reife Tomaten                            |
| 2     | Knoblauchzehen         | 4     | junge Artischocken                       |
|       | ½ Zitrone              | 1 l   | Gemüsebrühe (Instant)                    |
| 4 EL  | Olivenöl               | 1     | gehäufter TL rosenscharfes Paprikapulver |
| 400 g | paella-Reis            | 200 g | aufgetaute TK-Erbsen                     |
| 1     | Döschen Safran (0,1 g) |       | Salz                                     |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

### Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Artischocken waschen. Die Stiele jeweils knapp am Artischockenboden abschneiden. Die äußeren harten Blätter entfernen und die Blattspitzen mit einer Schere kappen. Die Artischocken vierteln und dabei das Heu im Inneren entfernen. Die Schnittstellen sofort mit der Zitrone einreiben. Die Gemüsebrühe erhitzen.
3. Das Öl in einer paella-Pfanne oder einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Blumenkohl und Tomaten hineingeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. unter Rühren anbraten. Das Paprikapulver darüber streuen und ½ Min. mitbraten. Die heiße Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Den Reis, die Erbsen und die Artischocken hinzufügen. Den Safran und 1 kräftige Prise Salz unterrühren. Erst 10-12 Min. bei starker Hitze, dann 8-10 Min. bei schwacher Hitze garen.