Vegetarische Paella

Zubereitung

1. Den Reis in etwas Öl andünsten, mit Gemüsebrühe aufgiesen und nach kurzem Aufkochen für 20 min bei geringer Hitze garen.
2. Währenddessen kann das Gemüse gewaschen und in kleine Würfel geschnitten werden.
3. Die Zwiebeln ebenfalls fein hacken und den Knoblauch durch eine Presse drücken.
4. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden in etwas Öl angedünstet. Sobald die Zwiebeln goldgelb sind, wird das Gemüse dazugegeben und bei geringer Hitze schonend mit gedünstet.
5. Den Backofen auf 100 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
6. Die Bohnen werden in einem gesonderten Topf in etwas Gemüsebrühe gegart. Nach ca. 15 min werden die Bohnen herausgenommen und kurz abgeschreckt, sodass sie knackig bleiben.
7. Zur Gemüsebrühe wird nun der Reis, das gebratene Gemüse die Kichererbsen sowie Koriander, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gegeben und je nach Belieben abgeschmeckt.
8. Safran sorgt für die typisch gelbe Farbe der Paella. Wem Safran zu teuer ist, kann als Alternative Kurkuma verwenden, das ebenfalls für den optischen Feinschliff sorgt.
9. Die Paella-Pfanne wird für ca. 20 min im Backofen gebacken und anschließend mit frischer Petersilie serviert.

Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (für 4 Personen)

Naturata Zutaten

1 Glas	Geschälte Tomaten in Tomatensaft
1 Prise	Kräutersalz
1 Prise	Fleur de Sel
1 TL	Kräuter Gemüsebrühe hefefrei
4 TL	Gemüsebrühe classic
etwas	Olivenöl Spanien nativ extra

Weitere Zutaten

100 g Bohnen/ Erbsen
100 g Paprika, rot
100 g Paprika, gelb
100 g Karotten
200 g Zucchini
200 g Aubergine
1 Dose Kichererbsen
1 Glas Kalamata Oliven, dunkel, mit Stein in Lake
1-2 Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe
(je nach Belieben auch Mais, Artischoken, Pilze etc.)

300 g Paella-Reis
1 TL Paprika-Pulver, edelsüß
1 TL Koriander
einige Fäden Safran (alternativ Kurkuma-Pulver)

frische Petersilie
1 kleine Peperoni