NESTWÄRME REZEPT

AUS DER KÜCHE VON

foodloose

Vegane Gemüse-Paella

REZEPTNAME

einfach

AUFWAND

EINFACH BIS RAFFINIERT

15 Minuten

ZUBEREITUNGSZEIT

40 Minuten

FERTIG IN

4

PORTIONEN

Pfanne, Pfannenwender, Messbecher

UTENSILIEN

MEIN GUTES-NESTWÄRME-GERICHT

MEIN NESTWARMER MOMENT

Wir haben den Veganuary im foodloose Team gefeiert! Aus unserem monatlichen Team-Abend haben wir ein veganes Koch-Event gemacht. Eine Kollegin wollte unbedingt dieses leckere Rezept der veganen Gemüse-Paella mit dem Team teilen, das auch sofort Anklang gefunden hat. So hatten wir einen schönen, gemütlichen und vor allem schmackhaften Teamabend :)

ZUTATEN

240 g Risottoreis
0,5 l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
160 g Erbsen, tiefgefroren
240 g Räuchertofu
60 g getrocknete Tomaten, in Öl
60 g Kalamata Oliven
½ Zitrone
20 g Petersilie
120 g Artischocken

Und noch…

4 EL Olivenöl
2 TL Paprika (edelsüß)
Salz und Pfeffer
4 TL Kurkuma
1 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Würfle den Räuchertofu, die Paprika, die Zwiebeln und den Knoblauch. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate den Tofu knusprig. Nimm den Tofu aus der Pfanne und stelle ihn zur Seite. Gib Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne und brate diese an (ca. 3 Minuten). Gib die Paprikaschote hinzu und brate diese weitere 3 Minuten an. Gib den Reis hinzu und rühre ihn in die Gemüsemischung ein. Gib die Gemüsebrühe hinzu und bring alles zum Köcheln. Stelle die Hitze auf niedrig und lasse die Paella 15 Minuten lang zugedeckt köcheln bis das Wasser aufgenommen ist. Wenn der Reis noch nicht gar ist, füge mehr Brühe oder Wasser hinzu. Sobald der Reis gar, aber noch bissfest ist, kommen die getrockneten Tomaten, Artischocken und Erbsen hinzu. Noch circa 2 Minuten kochen, bis alles heiß ist.

Nehmt die Paella vom Herd und lasst sie ein paar Minuten ziehen, damit sich die Aromen besser verteilen. Jetzt nur mit Petersilie, Zitrone und Oliven garnieren, servieren und genießen!
Schmeckt so saftig und lecker wie in Spanien!

EXPERTENTIPP

Als Ernährungsberater sieht man immer wieder mal vegane Rezepte. Die allermeisten sind wirklich in gesundheitlicher Hinsicht top. Hier ist das nicht anders. Man könnte lediglich Risottoreis durch Naturreis ersetzen. Im Hinblick auf diverse Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) würde man den Gehalt daran in etwa VERVIERFACHEN! Lasst es euch schmecken :-)

* Kann aufgrund von Markennennung unbeauftragte Werbung enthalten. Der nestwärme e.V. übernimmt keine Haftung für unlizenzierte Bilder.