

Vegetarische Paella






Ein Gericht, das Urlaubsgefühle aufkommen lässt. Ob mit Fisch oder ohne: Entscheidend sind die Gewürze, damit das beliebte Reisgericht sich Paella nennen kann.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Lorbeerblatt
- 4 Stängel Thymian
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Möhren
- 150 g grüne Bohnen
- 1 gelbe Paprika
- 1 Glas Mais (250 g netto)
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 300 g Parboiled Reis
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Apfelsaft
- ½ TL Salz

Auf einen Blick

-  **Warme Mahlzeit**
-  **Zeit: 50 Minuten**
Mit Kind: 50 Minuten
-  **Allergene: keine**

So geht's

1. Das Lorbeerblatt und den Thymian mit einem Baumwollfaden zusammenbinden.
2. Zwiebel, Knoblauch, Möhre, grüne Bohnen und Paprika waschen, putzen und grob schneiden. Den Mais abgießen.
3. In einer großen, hohen Pfanne 4 EL Olivenöl vorsichtig erhitzen. Das Gemüse und den Mais sowie das Kurkuma darin anschwitzen und dann den Reis dazugeben. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen, das Lorbeerblatt mit dem Thymian dazugeben und alles bei offener Pfanne unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.
4. Die Paella mit Salz abschmecken, ggf. nachwürzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

Dieses Basisrezept kann nach Belieben mit gegartem Geflügelfleisch, Fisch, Garnelen oder auch Tofu garniert werden. Eine besondere frische Note erhält die Paella durch Zitronensaft.