

Gemüse-Paella (vegi)

Spanien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 450g Carnaroli-Reis (Risotto), 2 grosse Tassen
- 200g grüne Flachbohnen (auch Cocobohnen genannt), z.B. tiefgekühlt
- 200g weisse Riesenbohnen gekocht aus der Büchse (original Garrofón Bohnen)
- eine Hand voll Tiefkühl-Erbisen
- 1 Karotte
- 4 Artischockenherzen aus dem Glas (ca. 100g)
- 2 gegrillte und enthäutete Peperoni aus dem Glas
- 2 Tomaten
- Oliven entsteint, ca. 10 Stück
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Briefchen Safran
- 1 Würfel Gemüsebouillon (oder 1 Esslöffel Pulver)
- 1 Teelöffel Pimentón de la Vera (geräuchtes Paprika-Pulver)
- 1 Teelöffel Muskatnuss Pulver
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1 Hand voll frische Petersilie
- 1 Zitrone

Vorbereitung:

- Zwiebel in dünne Schnitze und Knoblauch klein schneiden.
- Karotte rüsten und schräg in Scheiben schneiden.
- Büchsenpeperoni in mittlere Stücke schneiden.
- Die grünen Bohnen ggf. rüsten und in 3...4cm lange Stücke schneiden.
- Die Tomaten ein paar Minuten im kochenden Wasser blanchieren, abkühlen, häuten und kleinschneiden.
- Petersilie hacken.
- Zitrone waschen und in Schnitze schneiden.
- Die Paella-Würzmischung herstellen:
 - Thymian (frischen mit Schere klein schneiden)
 - Safran, Gemüsebouillon (Würfel oder Pulver), Pimentón, Muskatpulver
 - Salz und Pfeffer (nicht zu viel Salz, wenn man schon genug Bouillon zugegeben hat)

Zubereitung:

- In einer grosser Bratpfanne reichlich Olivenöl erhitzen.
- Den Reis zugeben und ca. 2 Minuten anbraten.
- Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz anbraten.

- Die doppelte Menge des Reises an Wasser zugeben und die Paella-Würzmischung unterrühren.
- Dann nach kurzem Kochen nacheinander die Tomaten, grünen Bohnen, Oliven, Peperoni, und gegen Schluss die weissen Bohnen, Erbsen und Artischockenherzen unterrühren. Am Schluss soll alles noch knackig bzw. nicht verkocht sein!
- Nicht zu stark rühren, aber doch so, dass nichts anbrennt. Nachdem das Wasser zugegeben wurde, nur noch mittlere Hitze verwenden; eher langsam kochen.
- Ganz am Schluss, wenn der Reis gar ist und er alles Wasser aufgesogen hat, kurz auf volle Hitze erhöhen und nicht mehr rühren; die Paella soll zuunterst ganz leicht (aber nur leicht!) anbrennen, was einen guten Geschmack gibt.
- Gehackte Petersilie und Zitronenschnitze oben verteilen.

Tipp:

- Man kann natürlich auch anderes oder weiteres Gemüse zugeben wie Broccoli, Blumenkohl, Zucchini, das Grüne von Frühlingszwiebeln etc. Das Verhältnis von Gemüse zu Reis soll aber vernünftig bleiben.

