

Gemüsepaella



250g Möhren	waschen, mit dem Sparschäler schälen, Enden kurz abschneiden in 4cm lange Stücke schneiden, diese halbieren, mit der Schnittfläche auf das Brett legen und in dünne Streifen schneiden.	Brett, Abfallteller, Sparschäler, Messer
200g Zucchini	waschen, Enden kurz abschneiden, in 4 cm lange Stücke schneiden, diese Stücke halbieren, mit der Schnittfläche auf das Brett legen und in dünne Streifen schneiden	„
150g Champignons	mit feuchtem Küchenpapier abreiben, Stielende kurz abschneiden, vierteln	„
1 Zwiebel u. 2 Knoblauchzehen	schälen, in Würfel schneiden	„
800 ml Gemüsebrühe	zubereiten, indem du 800ml kochendes Wasser abmisst und 3 TL gekörnte Gemüsebrühe dazugibst.	Messbecher, TL, Wasserkocher,
3 EL Olivenöl	in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben, anbraten.	große Pfanne, EL, Pfannenwender
250g Langkornreis	hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Möhren, Zucchini und Champignons zugeben, kurz mitbraten, mit	Waage
1 gestr. TL Salz, Pfeffer	würzen.	TL
	700 ml von der Brühe zum Reis gießen. Den Gemüsereis bei schwacher Hitze (Stufe 2-3) ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist, aber noch leichten Biss hat. In der Zwischenzeit	
400g rote Paprikaschoten	waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, in Stücke schneiden.	Abfallteller, Messer, Brett
1 EL Olivenöl	in einem kleinen Topf erhitzen, Paprikawürfel zugeben, anbraten, die restlichen 100ml Gemüsebrühe zugießen, Deckel auflegen, 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Danach mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Paprikapüree mit	Kleiner Topf, Pfannenwender, Stabmixer
Sambal Oelek und Salz	abschmecken und später getrennt servieren. Paella evtl. nachwürzen.	2 Löffel, Schüssel
200g Cocktailtomaten	waschen, halbieren, auf der Paella verteilen, servieren.	Messer, Schneidbrett

Abwandlungen: Als Gemüse können auch Erbsen, Zuckerschoten, Staudensellerie, Fenchel oder Broccoli verwendet werden. Zusätzlich können auch Fischfilet in Streifen oder Meeresfrüchte mitgegart werden. Zum Würzen können auch zusätzlich Curry und Curcuma verwendet werden.