

## Spanische Gemüsepaella

---

für vier Personen

### Zutaten

3 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 TL Paprika, edelsüß  
2 Messerspitzen Kurkumapulver  
1 Brieflein Safran  
2 Messerspitzen Pfeffer, gemahlen  
1 Messerspitze Korianderpulver  
wenig Cayennepfeffer  
½ TL Tomatenpüree  
1 Tomate geschält und gewürfelt  
oder 1,5 dl Tomaten gehackt  
200 g grüne Bohnen, geviertelt  
100 g Karotten, in 2 cm Spickel  
geschnitten  
¼ TL Kräutersalz  
100 g Blumenkohl, Broccoli in Röschen  
geteilt oder tiefgekühlter Spinat  
200 g Auberginen schälen, in 2 cm  
Würfel geschnitten  
100 g Peperoni, halbiert, entkernt in 2  
cm Würfel geschnitten  
120 g Langkornreis  
3 dl Wasser  
1 EL Bouillonpaste  
100g schwarze Oliven, entsteint

Gemüse rüsten und klein schneiden

### Vorbereitung

#### Zubereitung

Zwiebeln im Öl glasig andünsten  
gepressten Knoblauch begeben  
Gewürze und Tomatenpüree zufügen,  
auf mittlerer Stufe 2 Min. anziehen,  
evtl. wenig Wasser begeben  
Tomatenwürfel, Bohnen, Karotten  
begeben, salzen und zugedeckt 5 Min.  
leicht köcheln lassen, das Gemüse  
muss noch knackig sein

Blumenkohl, Aubergine, Peperoni,  
Reis, Wasser und Bouillonpaste  
begeben, aufkochen, gut umrühren  
evtl. mit Salz nachwürzen

Alles 20 Min. zugedeckt auf Stufe 1  
garen oder im Ofen bei 150° C

#### **Nicht mehr rühren!**

Pfanne von der Herdplatte wegziehen,  
Oliven begeben und die Paella 5 Min.  
durchziehen lassen

vorsichtig umrühren und servieren

Tipp: am Schluss können gebratene Fischstücke oder Crevetten hinzugefügt werden