Gemüse-Paella

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, braun	300 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Kurkuma	0.5 TL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und achteln.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika mit Zwiebeln, Knoblauch und Pilzen ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen. Reis zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen und ca. 20 Min. zugedeckt bei kleiner Stufe gar köcheln. Nach ca. 15 Min. Erbsen in den Topf geben.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

4. Gemüse-Paella abschmecken und mit Petersilie und Zitronenspalten auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g