



Vegane Paella mit Räuchertofu, Aubergine und Paprika

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Räuchertofu	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Auberginen	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kurkuma	
Risottoreis	300 g
Gemüsebrühe	600 ml
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Petersilie, frisch	15 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel

1. Räuchertofu in Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Aubergine waschen, Enden entfernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
2. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Räuchertofu, Paprika, Aubergine, Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Reis zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Min. zugedeckt bei niedriger Stufe gar köcheln. Erbsen unterheben und ca. 3 Min. ziehen lassen. Die Paella sollte eine cremige Konsistenz haben, gegebenenfalls etwas Gemüsebrühe nachgießen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen und vierteln. Petersilie zur Paella geben, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und jeweils mit einem Zitronenstück auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	514 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g