

Vegetarische Paella mit gebratenen Artischocken und Limettenjoghurt



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Fenchel	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Thymian, frisch	5 g
Artischockenherzen	400 g
Gemüsebrühe	900 ml
Öl	2 EL
Kurkuma	1 TL
Risottoreis	300 g
Zuckerschoten	200 g
Petersilie, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Cherrytomaten waschen und vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Artischocken absieben, abtropfen und vierteln.
2. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt beiseitestellen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Artischocken darin rundherum ca. 3 Min. goldgelb anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
3. 1 EL Öl zum Bratensatz in der Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Kurkuma, Thymian und Risottoreis zugeben und 2 Min. mitrösten. Dann mit heißer Brühe ablöschen und Paella auf mittlerer Stufe ca. 18–20 Min. ohne Deckel köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Zuckerschoten waschen, trocken tupfen und schräg halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Limette waschen, halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit 1 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Artischocken, Zuckerschoten und Petersilie unter die Paella mischen, ca. 2 Min. mitbraten und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Paella auf Tellern anrichten und mit Limettenjoghurt beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Während die Paella kocht, solltest du sie nur vorsichtig umrühren und darauf achten, dass du den Pfannenboden nicht berührst. Nur so bildet sich die typische Kruste der Paella. Am Ende der Kochzeit sollte der Reis die Flüssigkeit fast komplett aufgesogen haben.

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	507 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	99 g
Eiweiß	17 g
<u>Ballaststoffe</u>	14 g
Fette	6 g