

Gemüse-Paella mit Safran

Klassisch spanische Paella – hier vegan mit viel saisonalem Gemüse und einem Hauch Safran. Entscheidend ist eine saubere Reihenfolge: Zutaten vorbereiten, aromatische Komponenten zuerst aufbauen und erst danach alles zusammenführen. So bleibt die Textur klar und der Geschmack wirkt nicht zufällig. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Paellareis
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 Zwiebel
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Messerspitze Safran
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Zwiebel hacken, Paprika und Zucchini würfeln.
- 02 In Olivenöl anschwitzen, Reis zugeben, kurz glasig rühren.
- 03 Safran in der Brühe auflösen, angiesen und ohne Rühren ca. 20 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
- 04 Erbsen am Ende zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.