

Spanische Ofen-Paella mit Peperoni, Artischocken und grünen Bohnen

Diese spanische Ofen-Paella bringt kräftige Röstaromen, saftiges Gemüse und würzigen Reis unkompliziert auf den Tisch. Peperoni, Artischocken und grüne Bohnen treffen auf einen aromatischen Tomaten-Paprika-Sud mit Safran und Zitrone. Der Reis wird nach dem Anrösten nicht mehr ständig gerührt. So bleibt er locker und bekommt am Pfannenboden stellenweise die herrlich geröstete Kruste, die eine gute Paella so besonders macht. Das Beste: Nach kurzer Vorbereitung übernimmt der Ofen den grössten Teil der Arbeit. Eine grosse Pfanne, einfache Zutaten und ein farbenfrohes Essen für 4–6 Personen.

4–6 Portionen | 55 Min. | 11 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 350 g Paella-Reis oder Rundkornreis
- 2 rote Peperoni (in breiten Streifen)
- 250 g grüne Bohnen (Enden entfernt, halbiert)
- 250 g Artischockenherzen (aus dem Glas oder der Dose, gut abgetropft und halbiert)
- 250 g Cherrytomaten (halbiert)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0.25 TL Safranfäden (alternativ 0,5 TL Kurkuma für die Farbe)
- 850 ml kräftige Gemüsebrühe (heiss)
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Bio-Zitrone (in Spalten)
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 2 EL Olivenöl (zum Beträufeln)

Zubereitung

- 01 Ofen und Brühe vorbereiten: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Safran in die heisse Gemüsebrühe geben und kurz ziehen lassen.
- 02 Gemüse kräftig anrösten: Olivenöl in einer grossen ofenfesten Pfanne erhitzen. Peperoni und grüne Bohnen hineingeben und 5 bis 6 Minuten kräftig braten. Deutliche dunkle Röststellen sind ausdrücklich erwünscht.
- 03 Sofrito aufbauen: Zwiebel dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Anschliessend Knoblauch und Tomatenmark einrühren. Alles etwa 1 Minute kräftig rösten, bis das Tomatenmark dunkler wird.
- 04 Reis anrösten: Paella-Reis und geräuchertes Paprikapulver in die Pfanne geben. Den Reis 1 bis 2 Minuten mitrösten und gründlich mit dem Gemüse vermengen.
- 05 Brühe angiesen: Die Safran-Brühe gleichmässig angiesen. Cherrytomaten und Artischocken darauf verteilen. Danach nur noch vorsichtig einmal umrühren und den Reis möglichst gleichmässig in der Pfanne verteilen.
- 06 Im Ofen garen: Die Pfanne offen in den Ofen stellen und die Paella etwa 22 bis 25 Minuten backen. Während dieser Zeit nicht umrühren. Der Reis soll die Flüssigkeit fast vollständig aufnehmen.
- 07 Röstkruste erzeugen: Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und nochmals 2 bis 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze auf den Herd stellen. Nicht rühren. So kann sich am Boden stellenweise eine leicht knusprige Reiskruste bilden.
- 08 Kurz ruhen lassen: Die Paella vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Anschliessend mit schwarzem Pfeffer abschmecken.
- 09 Frisch servieren: Petersilie über die Paella streuen und mit wenig Olivenöl beträufeln. Zitronenspalten direkt dazu servieren und erst am Tisch über den Reis pressen.