

Bunte Gemüse-Paella mit gerösteten Cashewkernen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

150 g Basmatireis
1 Zwiebel
1 gelbe Paprika
150 g Champignons
200 g Kirschtomaten
100 g grüne Bohnen
1 Knoblauchzehe
25 g Cashewkerne
1 Zitrone
1 g Paprika, edelsüß
1 g Kurkuma
100 g Sahnejoghurt
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Gemüsebrühe
1/2 Bund Petersilie

Diese Paella trumpft mit viel frischem Gemüse und knusprigen Cashewkernen auf. Das spanische Nationalgericht schmeckt auch als vegetarische Variante nach Sommer im Süden.

- 1 -

450 ml Gemüsebrühe zubereiten. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten ebenfalls waschen und halbieren. Champignons und Bohnen putzen. Letztere in 2 cm lange Stücke schneiden, Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren.

- 2 -

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Zitrone halbieren und in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.

- 3 -

Cashewkerne in einer Pfanne für einige Minuten rösten.

- 4 -

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Champignons für 5 Minuten braten, dann herausnehmen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne Zwiebeln mit 1/2 EL Olivenöl glasig braten. Anschließend Bohnen, Paprika und Kirschtomaten dazugeben und für 5 Minuten garen. Knoblauch, Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Basmatireis und die Hälfte der Petersilie zum Gemüse geben und für einige Minuten braten. Danach Gemüsebrühe und Champignons hinzufügen und bei niedriger Hitze für 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Sahnejoghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Sobald der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die Pfanne vom Herd nehmen und für ein paar

Bunte Gemüse-Paella mit gerösteten Cashewkernen

Minuten abgedeckt ziehen lassen.

- 7 -

Paella auf Tellern verteilen, mit den Cashewkernen und einem Klecks Joghurt verfeinern. Die restliche Petersilie darüber verstreuen und mit Zitronenspalten servieren.