

## Gemüse-Paella mit Bohnen und Tomaten

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Paella

150 g Basmatireis  
1 Zwiebel  
1 gelbe Paprika  
150 g Champignons  
200 g Kirschtomaten  
100 g grüne Bohnen  
1 Knoblauchzehe  
25 g Cashewkerne  
1 Prise(n) Paprika, edelsüß  
1 Prise(n) Kurkuma  
Salz, Pfeffer  
3 Esslöffel Olivenöl  
450 ml Gemüsebrühe  
4 Zweig(e) Petersilie

#### Zum Garnieren

100 g Sahnejoghurt  
Salz, Pfeffer  
4 Zweig(e) Petersilie  
1 Zitrone

**Besonderes Zubehör**  
große Pfanne

Diese **Gemüse-Paella** trumpft mit knackigen Bohnen, saftigen Tomaten, Pilzen und Cashewkernen auf. Das **spanische Nationalgericht** schmeckt auch als **vegetarische Variante** ohne Fleisch und Meeresfrüchte nach Sommer im Süden. Die große Pfanne voll Reis und buntem Gemüse ist schnell gemacht und dazu das perfekte Meal-Prep-Gericht. Iss eine Portion Gemüse-Paella direkt. Dann verpackst du den Rest portionsweise für den nächsten Feierabend oder Lunch im Büro.

- 1 -

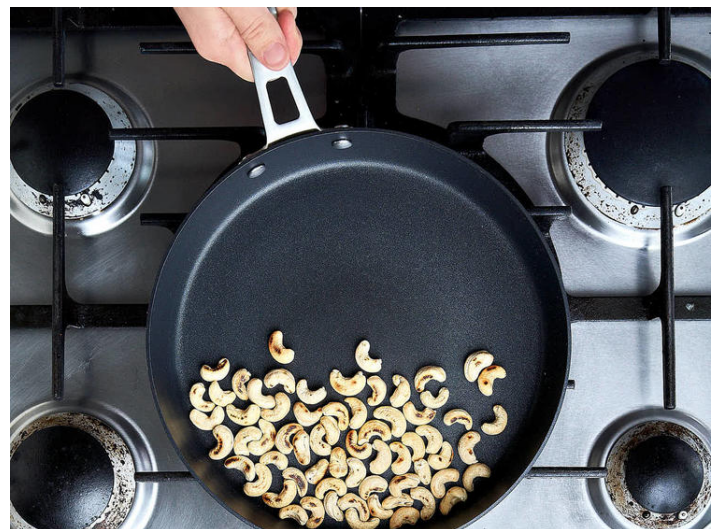
Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Bohnen und Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

- 2 -

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

- 3 -

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.



## Gemüse-Paella mit Bohnen und Tomaten

- 4 -

In einer großen Pfanne 1/3 des Öls erhitzen und Champignons ca. 5 Minuten darin braten, herausnehmen und beiseitestellen. In der gleichen Pfanne restliches Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Bohnen, Paprika und Kirschtomaten dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Knoblauch, Paprikapulver und Kurkuma unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 5 -

Reis zum Gemüse geben und für einige Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Champignons und Petersilie unterrühren. Bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.



- 6 -

Hat der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen, Pfanne von der Hitze nehmen und für ein paar Minuten

abgedeckt ziehen lassen.



- 7 -

Zum Garnieren Sahnejoghurt mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Petersilie waschen und grob hacken.



- 8 -

Paella mit Cashewkernen und Petersilie toppen. Auf Tellern verteilen und mit Joghurt und Zitronenspalten servieren.