

Grüne Gemüse-Paella

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen. In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb andünsten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten. Das Tomatenmark, das Paprikapulver, den Safran und den Reis dazugeben und unterrühren. 1l Gemüsebrühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer großzügig würzen und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze 15 Minuten leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist.

Inzwischen die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, dann die Bohnenkerne aus den Hülsen drücken. Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die grünen Bohnen putzen und halbieren.

Die Paprika und die grünen Bohnen zum Reis geben, unterrühren und weitere 5 Minuten erhitzen. Dann die Bohnenkerne dazugeben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis Reis und Gemüse gar sind. Nach Bedarf noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und über die Paella streuen.

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1-1,25 l Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL Paprikapulver rosenscharf
ca. 1 TL Räucherpaprika
250 g Paellareis
150 g Dicke Bohnenkerne (frisch oder tiefgekühlt)
1 grüne Paprikaschote
250 g grüne Bohnen
2-3 Stängel Petersilie
Salz und Pfeffer
Prise Safranfäden

