

Gemüse Paella

Zubereitet mit: Knorr

ca. 75 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 80 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g orange Tomaten (ersatzweise rote)
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Safranfäden (0,05 g)
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 150 g Paella-Reis
- 150 g Dinkelkörner
- 150 g Schwarzaugenbohnen (Tiger-Bohnen), Konserve
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Gemüse
- 1 rote Paprika
- 200 g Artischockenböden
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 EL gehackte Petersilie

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2013 kJ
Energie (Kilokalorien):	483 kcal
Fett:	9,7 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,7 g
Kohlenhydrate:	71 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	18 g
Eiweiß:	16 g
Salz:	2 g

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. 200 g Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

2. Olivenöl in einer backofengeeigneten großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Knoblauch, Safran, Paprikapulver und Tomaten zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Paella-Reis, Dinkel

und Bohnen untermischen. 750 ml Wasser zugießen, unter Rühren aufkochen und Knorr Bouillon Pur Gemüse unterrühren. Pfanne zugedeckt auf der untersten Schiene des auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofens geben und ca. 30 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit restliche Tomaten waschen und vierteln. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden, Artischocken in Stücke schneiden. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

4. Nach 30 Minuten Deckel von der Reis-Pfanne nehmen. Gemüse-Blech über die Reis-Pfanne in den Backofen geben. Ofentemperatur auf 200 °C erhöhen und das Gemüse ca. 25 Minuten rösten, bis es an den Rändern beginnt zu bräunen.

5. Gemüse-Blech herausnehmen, Erbsen, Schale und Saft 1 Zitrone zugeben und mit dem Gemüse mischen, beiseitestellen.

6. Reis-Pfanne auf den Herd stellen und den Reis bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Reis-Pfanne vom Herd nehmen, Röst-Gemüse über den Reis geben, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie und Zitronenspalten garniert servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Anstelle der Erbsen tiefgekühlte Sojabohnen verwenden. Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems: Dieses Rezept enthält Hülsenfrüchte. Da Hülsenfrüchte reich an Eisen sind, ist auch dieses Rezept eine gute Eisenquelle. Eisen unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 60 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen