

Herbstliche Paella

gelingt leicht

Für 2 Portionen

250 g TK-Rosenkohl ♦ 2 EL Olivenöl ♦
150 g parboiled Reis ♦ 300 ml Gemüse-
brühe ♦ 1 Lorbeerblatt ♦ Salz ♦ 1 Msp.
gemahlener Safran oder 3 Safranfäden
gemörsert ♦ 125 g Austernpilze (alter-
nativ: Kräuterseitlinge) ♦ 60 g Zwiebeln ♦
1 Knoblauchzehe ♦ 125 g Mais (Abtropf-
gewicht) ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 2 EL Ca-
shewkerne ♦ 1-2 Zweige Rosmarin ♦
1 EL Zitronensaft ♦ **Auf Wunsch:** Zitronen-
spalten zum Garnieren

1. Rosenkohl auftauen. 1 EL Olivenöl in Topf erhitzen. Reis darin glasig anschwitzen, mit Brühe aufgießen, Lorbeerblatt, Salz und Safran zugeben und ca. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf halb gar kochen.

2. Inzwischen Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mais abtropfen lassen.

3. Übriges Öl in großer Pfanne erhitzen und Pilze darin 5 Minuten bei großer Hitze braten. Temperatur reduzieren und Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Salzen, pfeffern und ca. 3 Minuten weiter braten. Rosenkohl und Mais zugeben und weitere 5 Minuten garen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

köstlich vegetarisch
am Donnerstag:

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

4. Lorbeerblatt entfernen und Reis samt Kochflüssigkeit zum Gemüse geben. Ggf. noch ca. 50 ml Wasser zugeben und bei geschlossener Pfanne und wenig Hitze Reis fertig garen. Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Nadeln von 1 Zweig abzupfen und fein hacken. Paella kräftig mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Cashewkernen bestreut, mit Zitronensaft beträufelt und mit Rosmarin-zweig und auf Wunsch mit Zitronenspalten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 580 kcal, 2430 kJ, 19 g EW, 76 g KH, 21 g F, 6,3 BE

WISSENSWERT: Safran gilt als das teuerste Gewürz. Dabei handelt es sich um die Stempelfäden einer Krokusart. Es verleiht Gerichten eine gelbe Farbe und einen typischen Geschmack. Erhältlich ist Safran gemahlen oder als Fäden.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

