



Gemüse-Paella

Zutaten

- 200 g Langkornreis
- 700 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 0,25 TL Salz
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 250 g rote Paprikaschoten
- 250 g Zucchini
- 240 g Kidneybohnen a. d. Dose
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel Maggi Fix Natürlich & Bewusst Möhren-Erbesen Hähnchen mit Reis
- 100 g Crème fraîche, 15% Fett
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- 5 Stängel Basilikum

Zubereitung

1. Langkornreis mit 400ml Wasser, Kurkuma und Salz bissfest kochen, sodass das Wasser vollständig aufgesogen ist.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Kidneybohnen abtropfen lassen.
3. In einer großen Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Gemüsewürfel darin ca. 5 Min. anbraten. 300ml Wasser zugießen. Maggi Fix Natürlich & Bewusst Möhren-Erbesen Hähnchen mit Reis einrühren und aufkochen.
4. Crème fraîche unterrühren. Erbsen, Kidneybohnen und Frühlingszwiebeln dazugeben und unterrühren. Alles zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10-12 Min. kochen. Zum Schluss den gekochten Reis unterheben und heiß werden lassen.
5. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, klein schneiden und unter die Paella rühren.

Nährwert-Anzeige

Energie	374 Kilokalorien
Protein	13 g
Kohlenhydrate	59 g
Fette	9 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen