

Vegetarische Paella (laktosefrei)

Zutaten:

300 g Reis
250 g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Zuckerschoten
2 rote Paprika
2 Möhren
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
0,2 g Safranpulver
700 ml Hühnerbrühe
5 EL Weißwein
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

- Champignons, Paprika, Möhren, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden.
- Safran mit der Brühe verrühren.
- In der Brühe den Reis etwa 20 Minuten garen.
- Knoblauch und Zwiebel fein hacken.
- Beides in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten.
- Gemüse zugeben.
- Alles zusammen 5 - 10 Minuten dünsten.
- Petersilie fein hacken.
- Wein und Petersilie unter das Gemüse rühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gegarten Reis untermischen.
- Zusammen noch etwa 5 Minuten garen.