



Paella Vegana

Zutaten für 4 Personen:

200 ml	Chardonnay oder Grüner Veltliner
250 ml	Klarer Gemüsefond oder mit „Alnatura“ Klare Gemüse“suppe“ – Fond herstellen
1 Brief.	Safran
150 g	Erbsen
150 g	Paprikaschote gelb, in 1 cm Würfel geschnitten
150 g	schwarze große Oliven
800 g	gekochter Basmatireis
20 g	Ingwer, geschält und kleinwürfelig geschnitten
1 St.	Chili – frisch, grob gehackt
2 St.	Knoblauchzehen, grob gehackt
	Salz
40 ml	Olivenöl, raffiniert
150 g	Austernpilze, ca. 1,5 cm große Würfel geschnitten
2 St.	Knoblauchzehen, grob gehackt
	Salz
100 g	Cocktailtomaten, geviertelt
50 ml	Olivenöl, raffiniert
150 g	Zucchini, in schrägen Scheiben geschnitten
150 g	Melanzani halbiert, in schrägen Scheiben geschnitten
2 St.	Tomaten
2 St.	Knoblauchzehen, gewürfelt
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Garnitur:

- 1 Bd. Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Die Paella – der Reis:

1. In einer geeigneten Koch/Anrichtegeschrir z.B. Wok den Wein, Gemüsefond und den Safran zur Hälfte reduzieren lassen.
2. Erbsen, Paprikawürfel und Oliven dazu geben und kurz (ca. 1 Minute) mitköcheln lassen.
3. Reis dazu geben mit Salz abschmecken und geschnittene Chilischote, Knoblauch und Ingwer dazu geben.
4. Die Pilze in Olivenöl mit dem Knoblauch anrösten, salzen und mit den Tomatenvierteln unter den Reis heben - vom Herd nehmen – warm halten.



www.fitdurchsleben.com

Das Gemüse:

5. Die in Scheiben geschnittene Zucchini, Melanzani und halbierten Tomaten in Olivenöl auf beiden Seiten scharf braten und mit Knoblauch, Salz und frisch gemahlene Pfeffer würzen.
6. Das Gemüse auf der Paella anrichten und mit frisch gehackter Petersilie vollenden.

TIPPS:

1. Liebe Freunde einladen.
2. A' Glaserl oder auch zwei guten Wein trinken.
3. Das Leben genießen.