

AuLa Paella von Nanya

Mengen für 10 Personen

Wenn mit Fleisch: 1/2 dl Öl in Bratpfanne geben und erhitzen. Poulet kurz von allen (den meisten) Seiten heiss anbraten und dann auf Teller schütten und beiseite stellen. Erst nach den Tomaten zum Paella geben.

Quelle: Wouche

Tags: schnell, Einfach, Vegan

Gewürze: Pfeffer, Salz

700 g Langkornreis	Den Reis in Bouillon kochen. Das Gemüse gut waschen, und in circa 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
100 g Pepperoni (g)	
0.5 g Zucchini (g)	
500 g Auberginen (g)	
3.0 Stück Knoblauchzehen	
4.0 Stück Zwiebeln	Die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Alles Gemüse ausser den Tomaten mitdünsten. Bei mittlerer Hitze den gekochten Wildreis unter das knackige Gemüse mischen. Am Ende Safran und Kurkuma dazugeben bis das Gericht die gewünschte Farbe erhält. Danach abschmecken.
200 g Tomaten	In einer separaten Pfanne die Tomatenwürfel kurz andünsten nach ca 20-30 Sekunden die Meeresfrüchte begeben und mitdünsten. Abschmecken. Mit Reis vermengen.
750 g Pouletgeschnetzeltes	MEERESFRÜCHTE
1.3 g Safran	gemahlen
0.00 g Kurkuma	
0.00 dl Zitronensaft	Nach belieben hinzufügen.

Falls TN's keine Meeresfrüchte mögen Poulet nehmen.