



Vegetarische Paella

mit würzigem Safran, Kalamata-Oliven und Champignons



HELLO SAFRAN

Wusstest Du, dass Safran aus einem Krokus gewonnen wird, die im Herbst violett blüht? Wir lieben die leicht scharf-herbe Note des Gewürzes und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Risottoreis



Zwiebel



Knoblauchzehe



scharfes Paprikapulver



Safranfäden



braune Champignons



Petersilie



Zitrone



Erbsen



Kalamata-Oliven



Eiertomate

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Viva España! Inspiriert von der feurigen Küche Spaniens haben wir diese vegetarische Gemüsepaella kreiert. Für das gewisse Etwas sorgen die aromatischen Safranfäden, die Dir das bunte Spanien direkt auf den Teller holen! Buen provecho bei diesem **glutenfreien** und **ballaststoffreichen** Gericht!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **600 ml [1200 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke die **vegetarische Paella**.



1 VORBEREITUNG
Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in feine Würfel schneiden.



2 REIS ZUBEREITEN
In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei starker Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 1 – 2 Min. anbraten. **Risottoreis** und **scharfes Paprikapulver** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und 1 Min. weiterbraten. **Reis** mit 600 ml [1200 ml] heißem **Wasser** ablöschen, **Safranfäden** und etwas **Salz** dazugeben, Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. weiterköcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



3 WÄHRENDEDESSEN
Braune Champignons vierteln. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Zitrone** in Spalten schneiden. **Erbsen** pulen.



4 GEMÜSE ZUFÜGEN
Nach ca. 20 Min. der Garzeit des **Reises** **Erbsen** und **Champignonviertel** zugeben.



5 PAELLA VOLLENDEN
Kalamata-Oliven entsteinen. **Eiertomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** und entsteinte **Oliven** in die **Paella** geben.



6 ANRICHTEN
Paella auf Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe DE	1	2
Risottoreis 15)	150 g	300 g
scharfes Paprikapulver 15)	1 g	2 g
Safranfäden	125 mg	250 mg
braune Champignons	150 g	300 g
Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ES	1	2
Erbsen	200 g	400 g
Kalamata-Oliven (mit Stein)	50 g	100 g
Eiertomate NL	2	4

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	447 kJ/104 kcal	2549 kJ/592 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	17 g	92 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	4 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at