

AG221-24_Sa1_Ab_Paella von Amine Arezki

Mengen für 10 Personen

1.2 dl Olivenöl	
3.0 Stück Zwiebeln	
8.0 Stück Knoblauchzehen	
3.0 g Lauch	Stück, ned gramm
3.0 Stück Pepperoni	rot
3.0 g Paprika	Stück, Grün
550 g Risottoreis	Paella-Reis
3 dl Weisswein	
9 dl Bouillon (flüssig)	
5.0 Stück Tomaten	gehackt
150 g Bohnen	Garrofon/ Limabohnen/ Saubohnen
750 g Bohnen	Stangenbohnen sieche
500 g Tofu	gewürfelt
375 g Erbsen	
405 g Artischocken	Eingelegte Herzen (Abtropfgewicht: 405g)
30 g Oliven	Stück
13 g Paprika	
3.75 TL Kurkuma	
0.25 g Safran	(2.5 Päckchen)
7.5 cl Sojasauce	
2.0 Bund Petersilie, frische	
2.5 Stück Zitronen	In Scheiben geschnitten
20 g Sesamsamen	(optional, Topping)

Vortag: Garrofon-Bohnen einlegen.

Zuerst 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch 1-2 Minuten anrösten. Bohnen (Garrofon und Stangen) dazugeben und andünsten.

Nun den Lauch, die Paprikaschoten und den Reis dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten.

Dann Safran, 1 TL Kurkuma und Paprikapulver dazugeben und einige Sekunden anschwitzen.

Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen.

Jetzt die Gemüsebrühe und die Tomaten dazugeben, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit absorbiert hat, dabei zwischendurch auch mal umrühren. Währenddessen den Tofu trocken pressen, in kleine Würfel schneiden und im restlichen Öl von allen Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Anschließend mit dem restlichen ½ TL Kurkuma würzen und mit der Tamari-Sauce ablöschen.

Die Pfanne einige Male schwenken, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist.

Anschließend den Tofu, die Erbsen, Artischockenherzen und Oliven unter die Paella mischen.
Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit Zitronen und frischer Petersilie garnieren.
Die Paella abdecken und weitere 5 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
Dann nach Belieben mit Sesam bestreuen und servieren.
Guten Appetit!