

Schwäbisch-orientalische Gemüsepaella mit Dinkelreis

Zutaten für 2-4 Personen

3 EL Olivenöl
1 kl rote Zwiebel
2 mittlere Karotten
1 kl rote und 1 kl gelbe Paprika
1 kl Knolle Fenchel
2 Knoblauchzehen
½ TL Kurkuma
½ TL Koriander gem. oder frisch
2 Prisen geräuchertes Paprikapulver
2 Prisen Cayenne Pfeffer oder fr Chili
100 ml halbtrockener Sherry (nach Belieben auch weglassen)
ca. ½ l Gemüsebrühe
etwas Salz
1 Lorbeerblatt
2 Tomaten
200 g TK Erbsen
1 Scheibe eingelegte Salzzitrone oder 1 Scheibe frische Zitrone
2 EL glatte Petersilie

200 g Dinkel wie Reis (Dinkelreis)

ca. ½ l Gemüsebrühe

Zubereitung

Karotten waschen (schälen) und in feine Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Inneres herauslösen, waschen und in Streifen schneiden. Fenchel halbieren, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken.

Öl erhitzen und darin Zwiebel, Gemüsestücke und Knoblauch mild anbraten. Gewürze kurz mitbraten, dann mit Gemüsebrühe (und evtl Sherry) ablöschen und etwas köcheln lassen (nicht zu weich). Etwas Salz und Lorbeerblatt dazugeben.

Tomaten in Spalten schneiden und in einer extra Pfanne in Öl andünsten.

Dinkelreis in einem Topf in etwas Öl andünsten und mit ca. ½ Liter Gemüsebrühe ablöschen, nach Packungsanweisung kochen.

Erbsen in einem Topf knackig dünsten.

1 Scheibe eingelegte Salzzitrone mit Schale fein schneiden (oder 1 Scheibe frische Zitrone).

Tomaten, Dinkel, Erbsen, Zitrone unter die Gemüsemischung heben und durchziehen lassen. Evtl. nachwürzen und noch einmal salzen.

Vor dem Servieren die grobgehackte Petersilie darüberstreuen.