Paella de verduras: Mallorca genießen







Malerische Gassen, Sonne, Meer und fantastisches Essen – das ist Palma de Mallorca. Die Küche der Insel ist bunt und vielfältig. Gerade urlauben wieder tausende Deutsche auf ihrer Lieblingsinsel. Und selbst die, die es nicht tun, können sich den kulinarischen Köstlichkeiten nicht entziehen. Svenja Mattner-Shahi und Britta Welzer betreiben über diese ihren erfolgreichen Blog Klara & Ida. Jetzt haben sie ein Kochbuch herausgebracht, „Palma de Mallorca“ (EMF, 34 Euro), das sich mit traditionell mallorquinischen Klassikern mit modernem Twist beschäftigt. Wie wäre es etwa mit Paella, aber nur mit Gemüse, ein klassisches Mittagessen? Sie stellen das Gericht einfach in die Tischmitte, jeder bedient sich.

Zutaten Portionen: 4

1/2 TL	Safran und 1 EL Wasser
1	Zwiebel und 3 Knoblauchzehen
3 EL	Öl zum Braten & 2 EL OLivenöl & etwas Salz
2	Tomaten und 100 g TK-Erbsen
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
500 ml	Gemüsebrühe
250 g	Paella-Reis (z. B. Bomba-Reis; alternativ Arborio oder Carnaroli)
1	kleine rote Paprika und 1 Zitrone
100 g	Artischockenherzen (Glas)



Zubereitung: So wird’s gemacht

- **Safran** in einem kleinen Mörser zerstoßen. 1 EL **heißes Wasser** hinzugeben und 15 Minuten ziehen lassen.
- **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen. Zwiebel in 0,5 cm kleine Würfel schneiden, Knoblauch in feine Scheiben.
- **Öl** in eine **Paella-Pfanne** oder eine andere **große, flache und ofenfeste Pfanne** geben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig werden lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- **Tomaten** waschen, vom Grün befreien, fein würfeln. **Tomatenwürfel** und **Paprikapulver** zu den **Zwiebeln** geben. Weitere 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Gelegentlich umrühren.
- **Safran mit Wasser**, ½ TL **Salz** und **Gemüsebrühe** in die Pfanne geben, kurz aufköcheln lassen. Dann zuerst den **Reis** und danach die **Erbsen** gleichmäßig in die Pfanne streuen. 5 Minuten sanft köcheln lassen und nicht mehr umrühren.
- Den **Backofen** auf 180 °C (Umluft) vorheizen. **Paprika** putzen, waschen und in 1 cm breite Spalten schneiden. **Artischockenherzen** vierteln. Immer abwechselnd **Paprika** und **Artischocken** kreisförmig auf der Paella verteilen.
- **Olivenöl** über die **Paprika** träufeln.
- Dann die Paella **in den heißen Ofen** (Mitte) schieben und 20 Minuten garen.
- Zum Servieren **Zitrone** heiß waschen, in Spalten schneiden und auf die Paella legen.

Das Küchen-Lexikon

Alles Gute aus einer Pfanne

Paella ist das Nationalgericht aus den Regionen Valencia und Katalonien, sie wird aber auch gerne auf den Balearen zubereitet und als Mittagessen mit Freunden und Familie gegessen.

Das Wort stammt aus dem Katalanischen, hat seinen Ursprung im Lateinischen „Patella“ (große Platte oder flache Schüssel aus Metall). Genau darin wird die Paella zubereitet. Traditionell gart die Reispfanne auf dem Holzfeuer. Es gibt unzählige Varianten, die bekannteste ist die Paella Valenciana mit Safranreis, Huhn, Kaninchen und Gemüse. Daneben gibt es auch Mischvarianten mit Fleisch und Meeresfrüchten, reine Fleischrezepte, Fisch-Paellas mit Muscheln und Meeresfrüchten (die werden vorher in Öl angebraten), vegetarische Varianten (wie das Rezept oben), Varianten aus dem Ofen und mit kleinen Nudeln statt Reis (das heißt dann Fideuà). Wichtig fürs Gelingen ist der richtige Reis, Arroz Bomba, der in der Gegend um Valencia angebaut wird. Langkornreissorten können als Ersatz dienen. Mit mindestens doppelter Menge Wasser zu Reis kalkulieren.

