

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht**

Spanische Paella „light“

viel Jod und Folsäure
pro Portion etwa 600 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

2 Tassen Reis
1l Gemüsebrühe
450 g Meeresfrüchte (TK)
300 g Mischgemüse
2 Zitronen
5 EL Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
2 Tomaten
6 schwarze Oliven
1 Päckchen Safran
1 Ciabattabrot

- 1 Die Meeresfrüchte in einen Topf geben und mit wenig Wasser auf dem Herd bei geringer Hitze auftauen lassen.
- 2 Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis zugeben (Vorsicht: spritzt) und umrühren, bis der Reis glasig ist.
- 3 Gemüsebrühe zum Kochen bringen und so viel Brühe in den Reis geben, dass er ganz bedeckt ist. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, wieder Gemüsebrühe zugeben. Unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 4 Das Safranpulver, das Gemüse und die nun aufgetauten Meeresfrüchte unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen und vorsichtig umrühren. Nach Bedarf salzen und pfeffern.
- 5 Paella portionsweise auf Teller anrichten, mit je 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Zitronen- und Tomatenspalten garnieren. Zum Schluss die Oliven darüber streuen. Ciabattabrot dazu reichen.