

DAS REZEPT

Fleischfrei genießen – Gemüsepaella



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Krankenanstalt in Bochum. Sie gibt den Lesern seit vielen Jahren gesunde Rezept-Tipps.

BSE, Gammelfleisch, Dioxin: Bei all diesen Skandalen vergeht vielen der Appetit auf Fleisch. Gut, wenn man dann leckere fleischfreie Rezepte kennt. Bei rein vegetarischen Gerichten können die Kombination von Getreide, Hülsenfrüchten, Soja, Nüssen oder Samenfrüchten das hochwertige Eiweiß von Fleisch ersetzen. Bei der heutigen Gemüsepaella sorgen weiße Bohnen und Sonnenblumenkerne zusammen mit Naturreis für eine ausgewogene, kalorienarme Mahlzeit.

Gemüsepaella für vier Portionen

Zutaten:

200 g Naturreis
1EL. Olivenöl
1Zwiebel
1Knoblauchzehe, gepresst
1TL Currypulver
3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
1mittelgroße Aubergine
2 kleine Zucchini
2 rote Paprikaschoten (klein)
1EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Kurkuma oder Safran
200 g weiße Bohnen (Dose)
30 g Sonnenblumenkerne

Die Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch leicht bräunen, den Reis dazugeben und mit anschwitzen. 1/2 Brühe angießen und den Reis darin garen. Aubergine in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen; wenn sich Wassertropfen gebildet haben, die Aubergine abspülen und trocken tupfen. Zucchini und Paprika waschen und mit den Auberginen in Würfel schneiden. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse darin bräunen. Mit der verbleibenden Brühe (1/4 l) aufgießen und die Gewürze hinzufügen; 8-10 Minuten garen. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten.

Gegarten Reis mit dem Gemüse und den weißen Bohnen mischen. Alles noch 2 Minuten ziehen lassen. Mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.