



Paella mit Spargel

Eine bunte Paella klingt im ersten Moment sehr aufwendig und kompliziert. Auf Quinoa-Basis lässt sich unsere auch zum Feierabend schnell zubereiten und bringt Urlaubsfeeling auf den Teller. Wer es lieber vegetarisch mag, kann den Tintenfisch einfach durch Blumenkohlröschen ersetzen. Fernweh ist hier garantiert!

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 200 g küchenfertige Tintenfischtuben (alternativ: Blumenkohl)
- 100 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 350-400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1/3 TL Safranfäden
- 1 rote Paprika (180 g)
- 120 g grüner Spargel
- 100 g TK Erbsen
- 3 EL gehackte, glatte Petersilie
- Salz & Pfeffer
- ½ Zitrone

1 Zwiebel und Knoblauch pellen und in kleine Stücke schneiden. Tintenfischtuben unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 1cm dicke Ringe schneiden. Die Quinoa in ein feines Sieb geben und ebenfalls waschen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel anbraten. Sobald die Zwiebel glasig ist, den Knoblauch und die Tintenfischringe hinzugeben. Alles mit 350ml Brühe ablöschen, das Tomatenmark und den Safran einrühren. Auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

3 Währenddessen die Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den trockenen, unteren Teil des Spargels entfernen und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Quinoa und Paprika in die Pfanne geben und alles für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Etwas Brühe nachgießen, falls zu wenig Flüssigkeit in der Pfanne ist.

4 Zum Schluss den Spargel und die Erbsen hinzugeben, die Pfanne abdecken und noch einmal 8-10 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel bissfest ist. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Für eine vegetarische / vegane Variante kann der Tintenfisch einfach durch Blumenkohl ersetzt werden.

Guten Appetit!