

Schwierigkeit: leicht **Zeit:** ca. 50 Minuten (+ Ackerbohnen über Nacht einweichen, Kochzeit: 60-90 Minuten)

Ackerbohnen Paella

Die Ackerbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in frischem, kräftig gesalzenem Wasser 1 bis 1,5 Stunden gar kochen. Anschließend abgießen.

Rote Paprika waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden und salzen. Schalotten schälen, längs vierteln. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Reis im Sieb waschen und abtropfen lassen. 2 EL Rapsöl in einer großen tiefen und ofenfesten Pfanne oder Auflaufform erhitzen. Die vorbereiteten Paprika mit den Schalotten darin glasig dünsten. Knoblauch und Reis unterrühren, leicht salzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brühe zusammen mit Safran und Kurkuma in die Pfanne oder Auflaufform geben, alles aufkochen lassen und den Reis hinzugeben. Die abgetropften Ackerbohnen unterrühren, alles mit Salz würzen. Die Pfanne auf einem Rost in den heißen Ofen schieben und 30 Minuten garen.

Kurz vor dem Servieren 3 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die grüne Bratpaprika waschen, abtrocknen, im Rapsöl 4-6 Minuten braten, mit Salz würzen. Zitrone waschen und vierteln. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und mit Zitronenvierteln sowie dem Bratpaprika auf der gegarten Reispfanne verteilen.



Zutaten

für 4 Portionen:
80 g Ackerbohnen
Salz
1 rote Paprika
80 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
200 g Langkornreis
5 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)
1-2 Msp. Kurkuma
150 g grüne Bratpaprika
1 Zitrone
einige Zweige glatte Petersilie