Yotam Ottolenghi
Genussvoll vegetarisch

Reading excerpt

Genussvoll vegetarisch
of Yotam Ottolenghi
Publisher: Dorling Kindersley Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b16760

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Bunte Gemüsepaella

Alle spanischen Zutaten, die ich brauche, und viele andere Köstlichkeiten bekomme ich bei Garcia, einem kleinen spanischen Supermarkt in der Portobello Road. Ein authentisches Stück Spanien mitten in der Londoner Innenstadt - nicht nur wegen des Warenangebots, sondern auch aufgrund der landestypisch entspannten Haltung der Mitarbeiter. Vermutlich machen sie zur Mittagszeit sogar eine Siesta.

Für 2 (hungrige) Personen
3 EL Olivenöl
½ milde Zwiebel, fein gehackt
1 kleine rote und l kleine gelbe Paprikaschote, von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreit und in Streifen geschnitten
½ Knolle Fenchel, in Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 Lorbeerblätter
2 Prisen geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de La Vera)
½ TL Kurkuma
2 Prisen Cayennepfeffer
150g Paella-Reis (vorzugsweise spanischer Calasparra-Reis, ein Bio-Rundkorn-Naturreis mit geschützter Herkunftsbezeichnung)
100ml halbtrockener Sherry
1 TL Safranfäden
450ml kochender Gemüsefond
Salz
200g gepalte Dicke Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)
12 Mini-Flaschentomaten, halbiert
5 kleine gegrillte, in Öl eingelegte Artischocken (aus dem Glas), abgetropft und geviertelt 15
Kalamata-Oliven, entsteint, zerdrückt oder halbiert
2 EL grob gehackte Petersilie
4 Zitronenspalten

Das Olivenöl in einer Paella-Pfanne oder einer großen, flachen Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel darin 5 Minuten sanft anbraten. Die Paprika und den Fenchel hinzufügen und etwa 6 Minuten bei mittlerer Temperatur garen, bis beides weich und goldbraun ist. Den Knoblauch zugeben und l weitere Minute anbraten.

Die Lorbeerblätter, das Paprikapulver, die Kurkuma und den Cayennepfeffer zum Gemüse geben und gut unterrühren. Den Reis hinzufügen und 2 Minuten weiterrühren, danach den Sherry sowie den Safran zugeben, l Minute aufkochen lassen, dann den Fond und etwas Salz zugeben. Auf möglichst niedrige Temperatur schalten und etwa 20 Minuten sehr sanft garen, bis der Reis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat. Während des Garens keinen Deckel auflegen und den Reis nicht umrühren.

In der Zwischenzeit die Dicken Bohnen mit reichlich kochendem Wasser überbrühen, l Minute ruhen lassen, dann abgießen und abkühlen lassen. Die Bohnenkerne nun behutsam aus ihren hellen Häuten lösen; die Häute wegwerfen.

Die Paella vom Herd nehmen, probieren und, falls nötig, noch etwas Salz zugeben; den Reis und das Gemüse dabei jedoch möglichst wenig umrühren. Die Tomaten, die Artischocken und die Dicken Bohnen auf dem Reis verteilen, dann den Topf mit Aluminiumfolie dicht verschließen. 10 Minuten ruhen lassen.

Die Folie entfernen. Die Paella mit den Oliven und der Petersilie bestreuen. Mit den Zitronenspalten anrichten.

Leseprobe von Y. Ottolenghi, „Genussvoll vegetarisch“
Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von Y. Ottolenghi, „Genussvoll vegetarisch“
Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Yotam Ottolenghi

Genussvoll vegetarisch

288 pages, hb
publication 2011

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com