



Gemüsepaella mit Kürbiskernen und Zitronenjoghurt

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Langkornreis | 300 g |
| Gemüsebrühe | 700 ml |
| Karotten | 4 St. |
| Spitzpaprika | 2 St. |
| Fenchel | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Currypulver | 4 g |
| Kürbiskerne | 4 EL |
| Salz | |
| Zucker | |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne

1. In einem Topf Reis mit Brühe aufkochen und ca. 5 Min. auf niedriger Stufe garen.
2. Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Fenchelgrün klein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. Gemüse, Olivenöl und Currypulver zum Reis geben und weitere ca. 10 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen eine Pfanne auf hoher Stufe fettfrei erhitzen, Kürbiskerne ca. 3 Min. unter gelegentlichem Schwenken darin rösten und mit Salz und Zucker würzen.
4. In einer Schüssel Zitronensaft und Fenchelgrün mit Joghurt vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gemüsepaella in Schüsseln anrichten und Kürbiskerne darüberstreuen. Gemüsepaella mit Kürbiskernen und Zitronenjoghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 477 kcal |
| Kohlenhydrate | 92 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 7 g |