

VEGETARISCHE PAELLA

- mit gegrilltem Fisch in Mangold -

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 25 Minuten

ZUTATEN:

Zutaten für die Paella:

250ml Wasser

1 ½ TL [Brecht Ur-Steinsalz](#)

1½ TL [Brecht Reis & Paella](#)

Gewürzmischung

120g Rundkornreis

1 Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

jeweils 1 rote und gelbe Paprikaschote

4 Stangen grüner Spargel

2 Tomaten

1 EL Olivenöl

Zutaten für den Fisch:

800g Kabeljau-Filet

4 EL [Brecht Fisch-Kruste](#)

8 große Mangoldblätter



ZUBEREITUNG

1. Das Wasser zum Kochen bringen, mit 1 TL Brecht Ur-Steinsalz und 1 TL Brecht Reis & Paella Gewürzmischung würzen und den Reis hinzufügen. Ca. 20 Minuten stehen lassen und anschließend das restliche Wasser abgießen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Paprika in Streifen, den Spargel in Stücke schneiden und die Tomaten würfeln.

Zwischenzeitlich das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, das Gemüse kurz anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und mit dem Reis vermengen. Mit ½ TL Brecht Ur-Steinsalz und ½ TL Brecht Reis & Paella Gewürzmischung abschmecken.

3. Die Fisch-Filets in der Brecht Fisch-Kruste Gewürzzubereitung wälzen. Anschließend die Filets in der Mitte teilen, in jeweils ein Mangoldblatt einwickeln und ca. 4 Min von jeder Seite auf dem Grill garen lassen.

Dabei sollte beachtet werden, dass der Fisch bei niedriger Stufe oder am Rand vom Grill gegart wird.