



NCV Paella

No-Carb-Veggie Paella - oder - eine Tomaten-Oliven-Pfanne

Die Idee zu dem Rezept kam uns auf unserer 8ten Malle Tour. Der Holzkohle Grill war im Dauereinsatz und irgendwie war ich es leid für die Beilagen zum Fleisch permanent zwischen Außengrill und Küche hin und her zu laufen. Zu dem Zeitpunkt hatten wir unsere neue 60cm Paella Pfanne bereits ausgiebig genutzt. Zweigt man bei der Paella nach dem Zwiebel und Knobi Anbraten links ab und packt statt des Paella Reis lauter Gemüse in die Pfanne, dann kommt da die No-Carb Variante heraus.

Der Charme an dieser Gemüsepfanne: Man kann sie super vorbereiten und dann in den 3-5 min in denen das Fleisch Deiner Wahl fertig gegrillt ruhen muß mal eben schnell zubereiten.

Und sonst: Die Veggie Paella ist extrem Variantenreich. Eigentlich geht fast alles Gemüse. Kombiniert einfach was Euch gefällt. Solltet Ihr auf die Idee kommen Auberginen, Bohnen oder anderes „hartes“ Gemüse zu verwenden, dann solltet Ihr es im Zuge der Vorbereitung entsprechend blanchieren.

Unsere Pfanne geht so (Mengen als Beilage zum Fleischhauptgang gedacht):

Einkaufen

A) 40-cm-Paella Pfanne (ca 32 Pers) - oder - B) Normalen Pfanne (ca 6 Pers):

	A	B
Frühlingszwiebeln	4 Bd	2 Bd
Knobizehe	4	1
Cocktailtomaten (oder andere kl Tomaten)	1 kg	500 g
Tomaten (in Öl eingelegt)	2 Gl	4 El
Oliven (grün, eingelegt, o Stein)	500 g	2 El
Oliven (schw, eingelegt, o Stein)	250 g	2 El
Basilikum (frisch)	2 Topf	1 Topf
Olivenöl		
Salz, Zucker, Pfeffer		

Vorbereiten

1. Schale: Frühlingszwiebeln putzen und in kleine Scheiben schneiden. Knobi schälen und fein hacken. Beides in einer Schale mit Deckel weg stellen.
2. Schale: Cocktailtomaten halbieren und wiederum weg stellen.
3. Schale: Eingelegte Tomaten abgießen und in feine Streifen schneiden. Beide Olivensorten abgießen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten und Oliven in einer Schale mit Deckel weg stellen.
4. Schale: Komplettes Basilikum hacken und in noch einer Schale wegstellen.



Zubereitung (3-5 min -je nach Hitze und Routine)

Die Paella Pfanne auf dem Grill erhitzen und reichlich Olivenöl zugeben.

Schale 1 in die Pfanne und kräftig anbraten.

Schale 2 in die Pfanne und ebenfalls anbraten.

Je nach Konsistenz müsst Ihr - insb. bei der Paella Pfannenvariante - Olivenöl nachdosieren.

Schale 3 zugeben und warm werden lassen.

Mit Salz, reichlich Zucker und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Erst zum Servieren, Schale 4 unter heben.

Anmerkung:

Die Paella Pfanne benötigt ausreichend Power von unten. Also nicht zu weit weg von der Glut platzieren. Im Falle eines Gasgrills, möglichst einen leistungsstarken Grill verwenden. Sonst läuft Ihr Gefahr dass die Zwiebeln nicht richtig anbraten und die Tomaten nicht richtig gar werden. Dann wird's eine No-Carb Rohkostpfanne - schmeckt auch ;-))