

# Reis mit Gemüse der Saison



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)

### Für die Gemüsebrühe:

- 2 rote Paprika.
- 2 grüne Paprika.
- 2 reife Tomaten.
- 1 Zwiebel.
- 20 g natives Olivenöl extra.
- 5 g Salz.

### Für die Salmorreta:

- 3 Ñoras (Paprikasorte).
- 6 Knoblauchzehen.
- 2 reife Tomaten.
- 100 g natives Olivenöl extra.
- 1 Zweig frische Petersilie.

### Für das Gemüse:

- 4 Artischocken.
- 1 Zweig Rosmarin.
- ½ Zitrone.
- 1 Knoblauchzehe.
- 300 ml natives Olivenöl extra.
- 40 g flache grüne Bohnen.
- 40 g junger Knoblauch.
- 40 g getrocknete Shiitake-Pilze.
- 40 g frische Ackerbohnen.
- 40 g violette Karotten.
- 20 g Blumenkohl.

### Weitere Zutaten:

- 400 g spanischer Rundkornreis.
- 200 g gekochte Kichererbsen.
- 5 g Rosmarin, getrocknet.
- 5 g Pimentón de la Vera (Paprikapulver).
- 5 g Kurkuma.



## Zubereitung



### Für die Gemüsebrühe:

Paprika, Tomaten und Zwiebel auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Das Gemüse bei 180 °C in den Backofen schieben und wenn es gut geröstet ist, herausholen und abkühlen lassen.

Die abgegebene Brühe abseihen und in eine Kasserolle geben. Zwei Teile Wasser hinzufügen und etwas reduzieren lassen.

### Für die Salmorreta:

In einer Pfanne mit Olivenöl den geschälten Knoblauch, die Ñoras ohne Kerne, die Petersilie und die Tomaten in dieser Reihenfolge anbraten. 5 Minuten kochen lassen, Salz hinzufügen und zerdrücken.

### Für das Gemüse:

Die **Artischocken** putzen, das Stroh im Inneren entfernen und in 6-8 Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Wasser und einer halben Zitrone ruhen lassen.





Das Olivenöl, den Zweig Rosmarin, den ungeschälten und zerdrückten Knoblauch mit den abgetropften Artischocken in eine Kasserolle geben und auf kleiner Hitze halten (ohne zu kochen bzw. 80 °C zu überschreiten). Die Artischocken mit einem Zahnstocher einstechen und wenn sie bissfest sind, von der Kochplatte nehmen.

Die **Ackerbohnen** ausschoten. Die **flachen Bohnen und den jungen Knoblauch** in 2-3 cm lange Stücke schneiden und die **Karotten** würfeln.

Wasser zum Kochen bringen, Platte ausschalten und die **Shiitake-Pilze** 20 Minuten lang im Wasser einweichen. Sie können auch über Nacht eingeweicht werden. Die Pilze nach dem Einweichen in Stücke schneiden.



### Für den Reis:

Für eine dünne Schicht wählen Sie eine 50-cm-Paella-Pfanne oder eine emaillierte Pfanne.

Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben und die flachen Bohnen, den jungen Knoblauch, die Ackerbohnen, die Karotten, die Shiitake-Pilze, Kichererbsen und Rosmarin dünsten. Danach Paprikapulver, Kurkuma, Reis und 40 g Salmorreta hinzufügen und alle Zutaten vermischen.



10 Minuten bei starker Hitze kochen und mit Salz abschmecken. Dabei ist zu beachten, dass sich der Geschmack noch verstärken wird. Dann für 6-8 Minuten auf kleinste Hitze zurückschalten. Nun die Artischocken zum Aufwärmen auf den Reis geben und den rohen Blumenkohl darüber reiben. Wenn Sie eine knusprige Reiskruste am Pfannenboden mögen, die Hitze zum Schluss erhöhen.

Dieses Rezept ist vegan und glutenfrei. Alle Gemüsesorten können je nach Saison ausgetauscht werden.

*Guten Appetit!*

## Glossar

### Salmorreta

Typische Soße aus der Provinz Alicante, die meist aus Ñoras, getrocknetem Knoblauch, Petersilie, Tomaten und Öl besteht. Sie wird hauptsächlich in Reisgerichten und Eintöpfen verwendet.

## Gesundheitlicher Nutzen

**Shiitake-Pilze:** Anwendung in der orientalischen Medizin. Ihr Hauptbestandteil ist Lentinan, eine Faser, die das Immunsystem stimuliert. Sie enthalten auch Beta-Glucan, das zu einem niedrigeren Cholesterinspiegel im Blut beiträgt, und Mineralien wie Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Shiitake-Pilze enthalten B-Vitamine und Ergosterol, das bei Sonnenlicht in Vitamin D umgewandelt wird. Darüber hinaus verhindern sie Gingivitis und liefern Antioxidantien, die die Zellalterung und maligne Gewebeveränderungen verringern.

**Violette Karotten:** Sie sind gesünder als traditionelle Karotten und reich an Vitamin A, E und B. Sie enthalten Kalium, Jod, Phosphor, Magnesium und Calcium. Sie haben antioxidative, krebshemmende, antidiabetische und entzündungshemmende Eigenschaften. Das violette Pigment ist reich an Anthocyanen, die bei der Gewichtsabnahme und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen.

**Rundkornreis:** Eine ausgezeichnete Quelle komplexer Kohlenhydrate, die anhaltende Energie liefern. Reis enthält Nährstoffe wie Eisen, Magnesium und B-Vitamine und kann besonders bei Stress oder körperlicher Erschöpfung hilfreich sein.