

Rezept

Gemischte Bulgur-Paella

Ein Rezept von Gemischte Bulgur-Paella, am 25.04.2024

Zutaten

2 große Zwiebeln	400 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer aus der Mühle	350 g Bulgur
300 g gemischte TK-Meeresfrüchte	700 ml Hühnerbrühe
1 Döschen Safranpulver oder 1 Tütchen Safranfäden (0,2 g)	2 EL frisch gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Hähnchenfleisch kalt waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel oder Streifen schneiden.

2. In einer breiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Bulgur unterrühren, dann die Meeresfrüchte untermischen und die Brühe dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen und unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. garen. Eventuell noch etwas Wasser angießen, wenn die Mischung zu trocken wird.

4. Das angebratene Hähnchenfleisch unter die Bulgur-Meeresfrüchte-Mischung rühren. Alles noch einmal aufkochen lassen, abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.