

Rezept

Blitz-Paella

Ein Rezept von Blitz-Paella, am 22.07.2024

Zutaten

200 g geschälte TK-Bio-Shrimps	100 g geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)
1 Fleischtomate	1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln	250 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl	250 g vorgegarter Risottoreis (mit Safran,)
400 ml Fischfond (aus dem Glas)	200 ml Gemüsebrühe
80 g TK-Erbesen	2 EL Ajvar
Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Gefrorene Shrimps in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Geröstete Paprikaschoten abtropfen lassen und quer in dünne Streifen schneiden.
2. Tomate waschen, längs vierteln, Kerne und Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, die Haut und Sehnen entfernen. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Hähnchenbrustfilet darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Vorgegarten Safran-Risottoreis, Fischfond und Gemüsebrühe dazugeben und unterrühren.
4. Paprikaschoten, Tomate und Shrimps mit den gefrorenen Erbsen zum Reis geben und gut vermischen. Reis bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung etwa 12 Min. garen, dabei zwei- bis dreimal gut durchrühren.
5. Das Ajvar untermischen, die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone in Achtel schneiden und mit der Blitz-Paella servieren.