

Rezept

Gemüse-Paella mit Meeresfrüchten

Ein Rezept von Gemüse-Paella mit Meeresfrüchten, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilets	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprikaschote
2 Möhren	150 g Zucchini
2 Scheiben Serranoschinken	500 g TK-Meeresfrüchte (gegart, küchenfertig)
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	300 g Rundkornreis (z.B. Risottoreis)
750 ml Gemüsebrühe	1 Pck. Safranfäden (0,1 g)
150 g TK-Erbsen	1/2 Bund Petersilie
1 Bio-Zitrone zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenfilets abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, Zucchini waschen und putzen, beides in dünne Scheiben schneiden. Schinken klein würfeln. Meeresfrüchte lauwarm abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Hähnchenfleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Reis zugeben, unter Rühren 2-3 Min. andünsten. Paprika und Möhren zufügen und ca. 2 Min. mitdünsten. Heiße Brühe und Safran verrühren, die Hälfte angießen und offen bei mittlerer Hitze 10-15 Min. garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist, dabei mehrmals umrühren.
3. Übrige Brühe angießen und aufkochen lassen. Meeresfrüchte, Zucchini und Erbsen unter den Reis mischen. Noch ca. 10 Min. offen kochen lassen.
4. Schinken und Hähnchen unterheben, Paella noch ca. 5 Min. ziehen lassen, salzen und pfeffern. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen, hacken und aufstreuen. Zitronenspalten dazu servieren.