Rezept

Paella-Wok

Ein Rezept von Paella-Wok, am 12.10.2024

Zutaten

- **2** Hähnchenunterkeulen (»Drumsticks«)
- **100 g** rohe und ungeschälte Garnelen (frisch oder TK und aufgetaut)
- **½** Paprikaschote
- Salz
- **125 g** Basmatireis
- **1 TL** Currypulver
- **2** Kaffir-Limettenblätter
- **50 g** TK-Erbsen
- **4** Zitronenschnitze
- **100 g** festes Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs oder Steinbeißer)
- **1** Zwiebel
- **2** Knoblauchzehen
- **2 EL** Erdnussöl
- Pfeffer
- **1 TL** Kurkumapulver
- **1 Msp.** Cayennepfeffer
- **300 - 500 ml** Hühnerbrühe (Instant)
- **½ Bund** Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenkeulen, Fisch und Garnelen kalt abbrausen und jeweils mit Küchenpapier trocken tupfen. Von den Keulen die Haut abziehen. Fischfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprika längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden.

3. Erst den Wok, dann 1 EL Öl darin erhitzen. Hähnchenkeulen salzen, pfeffern und bei starker Hitze rundherum in ca. 8 Min. goldbraun braten. Herausnehmen. Die Hitze reduzieren. Die Fischwürfel salzen, pfeffern und im Wok unter Rühren ca. 1 Min. braten. Herausnehmen.

4. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren glasig dünsten. Reis dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. braten. Mit Kurkuma- und Currypulver sowie Cayennepfeffer bestäuben. Limettenblätter waschen und mit 150 ml Brühe und den Hähnchenkeulen dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Falls nötig, noch etwas Brühe angießen.

5. Dann die Keulen wenden. 150 ml Brühe und die Paprika dazugeben. Alles weitere 5 Min. zugedeckt garen, dabei, falls nötig, noch etwas Brühe angießen. Dann Fisch, Garnelen und Erbsen (unaufgetaut) unterheben. Zugedeckt weitere 5 Min. weitergaren. Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und über die Paella streuen. Zitronenschnitze darauf verteilen.