

Rezept

Paella mit Hähnchen und Meeresfrüchten

Ein Rezept von Paella mit Hähnchen und Meeresfrüchten, am 13.06.2026

Zutaten

500 g frische Miesmuscheln	8 große, küchenfertige Garnelen
150 g küchenfertige Tintenfischtuben	1 EL Zitronensaft
4 Hähnchenschenkel	Salz
Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
150 g grüne Bohnen	2 rote Paprikaschoten
2 Tomaten	2 rote Chilischoten
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
200 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsebrühe
2 Briefchen Safran	3 EL Olivenöl
250 g Rundkornreis	100 g TK-Erbesen
100 g Kichererbsen (Dose)	4 Rosmarinzweige
2 unbehandelte Zitronen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Muscheln unter fließend kaltem Wasser abbürsten, noch vorhandene Härte entfernen. Alle geöffneten Muscheln wegwerfen. Die Garnelen waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Den Tintenfisch waschen, trockentupfen, in schmale Ringe schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Die Bohnen waschen, putzen, dabei die Enden abschneiden, und halbieren. In wenig Wasser 5 Min. dünsten, in ein Sieb abgießen. Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Chilis entkernen, fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln.
3. Den Wein, die Brühe und 1 Briefchen Safran in einem großen Topf aufkochen. Die Muscheln darin zugedeckt 6-7 Min. bei starker Hitze garen, gelegentlich am Topf rütteln. Muscheln in ein Sieb abgießen – den Sud dabei auffangen. Alle noch geschlossenen Muscheln wegwerfen!
4. In einer Paellapfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Tintenfisch und Garnelen darin rundum anbraten, herausnehmen. Erneut 2 EL Öl erhitzen, die Hähnchenschenkel darin rundum goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis zufügen und noch 3-4 Min. mitbraten. Die Hähnchenschenkel herausnehmen. Paprika, Tomaten, Bohnen, 1 Briefchen Safran und den Reis hineingeben und 2-3 Min. braten. Den Muschelsud mit Wasser auf 650 ml auffüllen. Zum Reis geben und 10 Min. zugedeckt kochen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

5. TK-Erbesen, Kichererbsen, Hähnchen und Meeresfrüchte unter den Reis heben. Die Rosmarinzweige auf die Paella legen. Ab jetzt nicht mehr umrühren! Die Pfanne mit Alufolie oder dem Pfannendeckel abdecken. Die Paella 20-25 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 200°) garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Die Zitronen heiß waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und dekorativ auf der Paella anrichten.