

Rezept

Paella ohne Muscheln

Ein Rezept von Paella ohne Muscheln, am 29.09.2023

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 150 g TK-Erbsen | 1 rote Paprikaschote |
| 1 große Fleischtomate | 1 Zwiebel |
| 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g) | 200 g Knoblauchwurst (z. B. Debreziner) |
| 8 geschälte rohe Garnelen (nach Belieben mit Schwanzfächer) | 3 EL Olivenöl |
| Pfeffer | Salz |
| 250 g Rundkornreis | 1 Döschen Safranfäden (0,1 g) |
| 1/2 Bund Petersilie, grob gehackt | 3/4 l Hühnerbrühe |
| | 1 unbehandelte Zitrone, in Achtel geschnitten |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 665 kcal, 23 g F, 45 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Erbsen antauen lassen. Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Stücke (ca. 2 cm) schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Die Hähnchenfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Garnelen abbrausen und trockentupfen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin 5 Min. anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Garnelen in die Pfanne geben, in 2-3 Min. rosa braten. Herausnehmen und beides warm stellen.
4. Zwiebeln und Paprika in der Pfanne andünsten. Tomaten und Erbsen zufügen, 5 Min. dünsten. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Den Reis dazugeben. Mit der Brühe ablöschen. 20 Min. offen bei mittlerer Hitze köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
5. Fleisch, Wurst und Garnelen auf dem Reis verteilen. Zugedeckt 15 Min. bei milder Hitze ziehen lassen. Nach Belieben mit gehackter Petersilie und Zitronenachteln garnieren.