



Spanische Reispfanne mit Gemüse und Garnelen



Zutaten

Menge

einige	Safranfäden
4	Tomaten
400 g	Paellareis
ca. 1,2 Liter	Geflügelbrühe
200 g	Frutti di Mare (aufgetaut)
1	rote Paprika
1	Zitrone
1	Zwiebel
	Salz
3	Hähnchenkeulen
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL	Olivenöl
1 große Handvoll	breite Bohnen

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 15. Min. Garzeit

pro Portion: 2495 kJ, 596 kcal, 59,8 g Kohlenhydrate, 30,6 g Eiweiß, 27 g Fett, 170 mg Cholesterin, 3,43 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Paella ist ein spanisches Reisgericht, das mittlerweile auch in Deutschland sehr beliebt ist. Die traditionelle Paella Valenciana wird mit Kaninchen und Schnecken zubereitet. Wir möchten dir aber eine super einfache Variante der spanischen Paella zeigen, die du ganz einfach zuhause nachmachen kannst. Für unsere Paella benutzen wir leckere Meeresfrüchte und Hähnchenkeulen. Dafür brätst du das Fleisch einfach scharf an und gibst Zwiebeln, Tomaten und Paprika hinzu. Nach dem Ablöschen mit der Gemüsebrühe kommt dann auch der spezielle Paella-Reis dazu. Zum Schluss gibst du dann noch die Meeresfrüchte und Bohnen hinzu und dann musst du nur noch warten bis alle Zutaten fertig gegart sind. Hättest du gedacht, dass es so einfach ist, eine Paella selbst zu machen? Probiere unser leckeres Rezept am besten gleich aus! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst würfelst du Paprika, Zwiebel und Tomaten fein. Dann das Hähnchen grob zerteilen. Nun erhitzt du 4 EL Olivenöl in einer großen (Paella-) Pfanne und brätst darin das Fleisch bei hoher Hitze rundherum knusprig braun an. Danach das Fleisch salzen und pfeffern. Dann die Gemüsewürfel dazugeben und für ca. 5 Minuten rösten.

Step 2:

Nun gibst du den Reis hinein, lässt ihn kurz anbraten und löscht alles mit der Hühnerbrühe ab. Den Safran dazugeben und den Reis bei niedriger Hitze erstmal für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Meeresfrüchte auf der Paella verteilen. Die Bohnen halbieren und ebenfalls auf der Paella verteilen. Anschließend alles für weitere 15 Minuten garen lassen, bis der Reis al dente ist.

Step 3:

Zum Schluss deckst du die Pfanne mit Alufolie ab und lässt die Paella noch weitere 10 Minuten bei ausgeschaltetem Herd ruhen. Die Zitrone in Spalten schneiden und auf der Paella zum Servieren verteilen.