LZ-Rheinland

Artikel vom 05.06.2024 · Ausgedruckt am 17.11.2026, 20:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/spanien-paella

Spanien: Paella



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):

2 große Zwiebeln,

je 1 rote, gelbe, grüne Paprika,

2 bis 3 Knoblauchzehen,

2 große Tomaten,

150 g TK-Erbsen,

700 g Hähncheninnenfilets,

8 große Garnelen (roh, ohne Schale),

250 g Frutti di Mare,

300 g Risotto,

400 ml Geflügelfond,

400 ml Gemüsebrühe,

1 Messerspitze Safranfäden,

Salz,

Pfeffer,

Paprika,

Chilipulver,

Olivenöl zum Anbraten,

½ Bund Glattpetersilie,

2 Zitronen.

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten über die Grobe Reibe ziehen. Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Hähncheninnenfilets putzen in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chilipulver würzen. Fleisch in Olivenöl von allen Seiten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, im Fleischbratensaft von beiden Seiten garen und beiseitestellen. Frutti di Mare auftauen und trocken tupfen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und im Fleischsaft gegebenenfalls noch etwas Olivenöl hinzufügen, rundherum anbraten und auch beiseitestellen. Im Bratensaft Zwiebeln, Knoblauch und Paprika glasig dünsten, Risotto dazu geben und ebenfalls kurz andünsten. Fleisch und Frutti di Mare hinzugeben sowie Geflügelfond, Gemüsebrühe, Tomaten und Erbsen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Safran in wenig warmer Flüssigkeit auflösen und unterrühren. Ab jetzt darf nicht mehr gerührt werden. Alles zusammen circa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weg ist. Zum Schluss die Garnelen auf die Paella setzen und warm werden lassen. Paella mit grob gehackter Petersilie und in Spalten geschnittener Zitrone garnieren und servieren.

Nadine Hörster