

Antonina Müller Geflügel-Paella

Montag, 4. Juli 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

200 g	Chorizo (spanische Paprikawurst)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100 g	schwarze Oliven (mit Stein)
1	rote Paprikaschote
4 Zweige	Thymian
400 g	Hähnchenbrust
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Paprikapulver edelsüß
50 ml	Olivenöl
300 g	Paella- oder Risottoreis
150 ml	Weißwein
600 ml	Hühnerbrühe
1 Msp.	Safranpulver oder -fäden
80 g	Erbsen (frisch oder TK)
½ Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone



Zubereitung:

1. Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleine Würfel schneiden.
3. Oliven entsteinen. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abrausen.
4. Fleisch kalt abrausen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden. Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten, auf einen Teller geben und warmhalten.
6. Die Chorizo in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zum Hähnchenfleisch geben.
7. Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten.
8. Weißwein angießen und mit der Hühnerbrühe auffüllen.
9. Oliven, Thymian, Chorizo, Hähnchen, Safran, Erbsen und Paprika in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Die Paella Zutaten sacht aufkochen lassen und ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

11. Petersilie abrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.

12. Hähnchen-Paella vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum Aromatisieren dazu reichen.

**Pro Portion: 775 kcal/ 3240 kJ
65 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 37 g Fett**