



Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



Pauls leckere Paella (Original Spanisches Rezept)

Zutaten für 6 Portionen:

600 g Hühnerbrust
(in 1cm Stücke gewürfelt)
3 Paprikaschoten
(Rot, Gelb u. Grün, klein gewürfelt)
5 Knoblauchzehen
(sehr klein gewürfelt)
250 g Garnelen
(z.B. King Prawns)
500 g Tintenfisch
(in Ringe geschnitten)
500 g Pangasiusfilet
(grob gewürfelt)
250 g Reis
½ Liter Gemüsefond
1 Prise Safranpulver
200 g Erbsen
250 g Mais
6-7 EL Olivenöl
2-3 Schalotten
(klein gewürfelt)
500 g Miesmuscheln
Wein nach eigenem Ermessen
(zum köcheln der Muscheln)
3 Zitronen
Salz und Pfeffer
Gewürze nach Geschmack
(z.B. Curry, Chillipulver usw.)



Vor- & Zubereitung:

Zuerst die Zutaten würfeln, das Fleisch etwas größer als das Gemüse.

In einer großen Gusseisenpfanne das Olivenöl erhitzen, dann das vorbereitete Hähnchenfleisch darin anbraten, anschließend Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und mit anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.

Nun den Reis darüber streuen, kurz mit braten, anschließend die Gemüsebrühe darüber gießen und das Safranpulver einstreuen.

Während die Paella langsam vor sich hin köchelt und reduziert, die Muscheln in einem Topf mit etwas vom Wein zum köcheln bringen bis alle Muscheln aufgegangen sind, danach die **nicht** geöffneten Muscheln aussortieren und wegwerfen.

Die Tintenfischringe in einer extra Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten, mit den Garnelen und den Pangasiusfilet verfahren wir genauso.

Wenn nach ca. 20 Min. der Reis gar ist, alle anderen Zutaten (außer den Muscheln, die aber gut warm halten) hinzugeben und alles zusammen durchmengen.

Zum Schluss mit Alufolie abdecken und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Danach die Muscheln darüber verteilen und die Zitronen am Rand der Pfanne verteilen.

Dazu passt am besten Französisches Weißbrot, ich persönlich bevorzuge da eher gut geröstetes Knoblauchbrot.

