AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	Spanien

PAELLA



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die hier vorgestellte Kombination mit Meeresfrüchten und Poulet bezeichnen die Hüter des originalen Rezeptes aus Valencia als "Paella turista". Uns schmeckt sie bestens.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 dl	Olivenöl	8 Zehen	Knoblauch
12	Scampi	300 g	Paellareis (Bomba)
200 g	Tintenfische	1	Zitrone, Saft
400 g	Miesmuscheln	400 g	Tomaten, gehäutet
8	Pouletschenkel	8 dl	Bouillon
2	Zwiebeln	1 dl	Weisswein
		1 Zw	Rosmarin

ZUBEREITUNG

1. Meeresfrüchte in einer grossen Bratpfanne oder einer Paellera mit reichlich Olivenöl anbraten. Meeresfrüchte in einem Gefäss beiseite legen.
2. Inzwischen Pouletstücke salzen, pfeffern und im Mehl wenden. In der Bratpfanne goldbraun braten. Gehackte Zwiebel und Knoblauch mit der Haut zufügen und dünsten.
3. Schliesslich Tomaten ohne Haut dem Poulet beifügen und dünsten.
4. Reis und Safran mit Hühnerbouillon und Weisswein in die Pfanne geben. Nun wird das Gericht nicht mehr gerührt! Nach 15 Min. Meeresfrüchte wieder zum Aufwärmen auf den Reis legen. Einen Zweig Rosmarin auf das Gericht legen. Pfanne zudecken.
5. Vor dem Servieren Zitronensaft über das Gericht giessen.

TIPP: Vielerorts finden sich preiswerte tiefgekühlte Meeresfrüchte-Mischungen.