

Martes

Gesamtzeit: 60 min.
Portionen: 4



Zutaten:

360 g Riesengarnelen
Chilisalz
5 EL Natives Olivenöl extra
4 Stück Hähnchen-Brustfilets
Paprika, scharf
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch weiß/violett
1 EL Curry
1 EL Tomatenmark
160 g Reis
650 ml Brühen im Glas, Sorte: Huhn
300 g Kabeljau Rückenfilet
2 rote Paprika
200 g junge Erbsen (TK)
2 kleine Zitronen
Salz

Anweisungen:

Die aufgetauten Garnelen mit Chilisalz würzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.
Die Hähnchenbrustfilets mit Salz, Curry und Paprikapulver einreiben und ebenfalls mit 1 EL Olivenöl beträufeln.
Das Fleisch und die Garnelen abgedeckt zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Paella-Pfanne (oder in einer großen Pfanne mit ofenfestem Griff) erhitzen.
Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Das Currypulver und das Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.
Den Reis zugeben und kurz mitdünsten.
500 ml Geflügelbrühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen.
Das Hähnchenbrustfilet in einer heißen Pfanne rundherum 10-12 Minuten anbraten. Die Garnelen ebenfalls kurz anbraten.
Den Kabeljau abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
Die Paprika waschen und vierteln, die Kerne und den Stielansatz entfernen. Die Paprika in dünne Streifen schneiden.
Die Erbsen und die Paprikastreifen auf den Reis in die Pfanne geben, ggf. etwas Brühe angießen.
Die Hähnchenbrustfilets, die Garnelen und die Fischwürfel auf dem Reis verteilen und die Paella im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) 20-30 Minuten fertig garen.
Die Zitronen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben in 1 EL heißem Olivenöl anbraten und auf der fertigen Paella verteilen.
Die Paella in der Pfanne servieren.