

PAELLA MIT MEERESFRÜCHTEN UND HUHN

Zutaten:

250 g Paellareis oder Langkorn/Jasmin-Reis
500 ml Gemüsefond oder Fischfond
Olivenöl oder Rapsöl
Saft von einer Zitrone
8 Zitronenspalten
100 g Calamari
100 g Mini-Octopus
100 g Hühnerbrust oder Kaninchenfilet in Streifen geschnitten
8 Stück Garnelen
8 Stück Green-Shell-Muscheln
8 Stück Scampi
8 Stück rote Paprika
3 Knoblauchzehen in Spalten geschnitten
100 g Tomatenwürfel
1 Prise Safran
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Chili fein gehackt
80 g Zwiebeln fein geschnitten

Zubereitung:

Gusseisen oder kleine Paella-Pfanne am Griller warm machen mit Rapsöl oder Sonnenblumenöl die Pfanne leicht ausschmieren, die Garnelen und Paprikastreifen kurz anbraten, herausnehmen und an die Seite stellen.

Mini-Octopus, Calamaristücke, Scampi und Hendl kurz anrösten, Zwiebel Knoblauch, Chili dazu geben kurz mitrösten, Paella-Reis dazu geben kurz mit-anschwitzen, dann mit Fischfond, oder Gemüsefond, mit Zitronensaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Safran würzen, Deckel schließen einmal aufkochen lassen.

Anschließend die angebratenen Garnelen, Paprikastreifen, Green-Shell oder Miesmuscheln darauf verteilen, leicht in den Reis eindrücken und zugedeckt bei mittlerer Hitze fertig garen. Paella von Anfang bis zum Ende ca. 20 Minuten, Temperatur ca. 180-200°